В. Ю. Жданов, И. Ю. Жданов,
Ю. А. Милоданова

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Обучение за 5 шагов

SPORT

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге предложен комплексный подход к тренировкам спортсменов по настольному теннису, который заключается в развитии по пяти направлениям: техника, тактика, физическая форма, психология и соревновательная подготовка.

Систематизированы и описаны в виде пошаговых инструкций основные удары настольного тенниса, разобраны типовые ошибки выполнения. Рассматриваются особенности различных стилей игры. Игровые комбинации и упражнения наглядно представлены в виде схем и рисунков. Приводятся современные тесты для оценки физического состояния теннисиста. Предложен комплекс физических упражнений для развития силы удара. Разбираются техники создания правильного психологического состояния и мотивации к тренировкам. Даются ответы на наиболее популярные вопросы по подготовке к соревнованиям.

Учебное пособие будет полезно спортсменам и тренерам по настольному теннису.

- В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова
  - От авторов
  - История развития настольного тенниса
  - Принципы современного настольного тенниса
  - Техническая подготовка (шаг 1)
    -
    - Виды ударов в настольном теннисе
    - Удары с верхним вращением
    - Удары с нижним вращением
    - Удары без вращения
    - Подача как первый удар
    - Сложные атакующие удары
    - Перемещения в настольном теннисе
    - Упражнения для тренировки ударов и перемещений
  - Тактическая подготовка (шаг 2)
    -
    - Различные стили игры в настольном теннисе
    - Тактика игры против игроков с различными накладками
    - Базовые тактические подходы в настольном теннисе
    - Схемы стратегий
    - Стратегии атаки третьим и пятым мячом

- Физическая подготовка (шаг 3)
  -
  - Тесты для оценки выносливости, гибкости и прыгучести
  - Вспомогательные упражнения для развития скорости и силы
  - Особенности сильного удара в настольном теннисе
- Психологическая подготовка (шаг 4)
  -
  - Формирование мотивации
  - Постановка цели
  - Преодоление страха
  - Психологические подходы, используемые в тренерской деятельности
- Подготовка к выступлению на соревнованиях (шаг 5)

В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова

Обучение настольному теннису за 5 шагов

От авторов

В нашей стране много любителей и профессионалов, которым нравится настольный теннис как спорт, развлечение и способ укрепить свое здоровье. Каждый спортсмен рано или поздно сталкивается с вопросом: как дальше развиваться?

Мы считаем, что для достижения высоких спортивных результатов спортсмен должен развиваться комплексно. В данной книге выделяется пять ключевых направлений (назовем эти направления «шагами»), в которых игрок по настольному теннису может развиваться, делая тем самым свой главный шаг к победе. Детальная проработка каждого из них приведет к значительному результату: выполнению высокого спортивного разряда, получению медали за победу в крупных соревнованиях, повышению престижа клуба и т. д.

В первой главе приводится хронология развития настольного тенниса от обычной игры для развлечения до олимпийского вида спорта. Раскрываются современные принципы игры азиатских спортсменов и причины их успеха.

Во второй главе описываются основы технической подготовки. Пошагово разбирается техника выполнения базовых ударов: накат, подставка, подрезка, скидка, топ-спин, а также «продвинутых», к которым относятся смэш справа и атакующий топ-спин. Все удары изучаются в различных игровых ситуациях.

Пристальное внимание уделяется различным типам подач, как элементу атаки и перехвата инициативы. Даются ответы на часто возникающие у спортсменов вопросы: как определить вращение мяча? Что такое время реакции? Какой наиболее эффективный удар в игре?

В третьей главе вводятся основные принципы тактической подготовки спортсмена. Анализируются различные стили игры в настольном теннисе. В этой части книги приводится комплекс игровых комбинаций, включая атаку со своей подачи третьим и пятым мячом. Даются рекомендации по игре с соперниками, использующими ракетки с различными типами накладок.

В четвертой главе уделяется внимание физической подготовке спортсмена. Для определения текущего уровня теннисиста описывается ряд простых тестов, которые можно пройти без специального оборудования. Используются комплексы круговых тренировок в качестве общей физической подготовки, а также специальные упражнения для целенаправленного развития силы, выносливости, гибкости и прыгучести спортсмена в настольном теннисе.

В пятой главе рассматриваются методы психологической подготовки, без которой невозможно достичь максимальных результатов в современном спорте. Раскрываются принципы мотивации и самомотивации, этапы постановки целей, техника преодоления страхов игры и способы формирования моральноволевых качеств.

В шестой главе содержатся ответы на самые популярные вопросы игроков, осуществляющих подготовку к участию в соревнованиях, а также даются рекомендации для тех, кто впервые хочет выйти на турнир по настольному теннису.

История развития настольного тенниса

Зарождение настольного тенниса началось в XII веке. С тех пор произошли значительные изменения в формате игры, официальных правилах, а также в оборудовании, обеспечивающем игровой процесс. Сегодня по праву можно утверждать, что настольный теннис является одним из самых популярных увлечений на планете. Например, в России настольным теннисом профессионально занимаются десятки тысяч спортсменов, а любителей этого вида спорта еще больше. Приведем историю развития настольного тенниса.

Началось все с того, что однажды в одном из английских ресторанов молодые аристократы, взяв в руки крышки от сигарных ящиков, стали перебрасываться пробками от винных бутылок, найденными на полу. При этом они старались имитировать известный уже тогда лаун-теннис (раньше такое название имел большой теннис).

В то же время британские солдаты во время простоя на службе часто играли в нечто подобное настольному теннису, используя имеющееся подручное неспециализированное оборудование. Так как Великобритания имела большие колониальные владения, о настольном теннисе достаточно быстро стали узнавать по всей территории земного шара.

В 1880 году игра стала модной в высших кругах Англии, когда правила игры были адаптированы из большого тенниса. Развлечение было очень популярно, в него можно было играть всем и везде.

В 1887 году впервые было употреблено название «настольный теннис». Появились первые столы для игры.

В 1890 году Дэвид Фостер запатентовал в Англии правила для настольного тенниса и стол, который уже напоминал современный игровой стол, хотя больше походил на стол для бильярда. Официально именно Дэвида Фостера считают изобретателем настольного тенниса.

В 1900 году целлулоидные мячи стали использовать вместо пробковых и резиновых. Игра начала пользоваться еще большей популярностью.

В 1903 году образована ассоциация пинг-понга и ассоциация настольного тенниса, стали публиковаться первые книги о настольном теннисе. В это же время через британские поселения об игре узнали в Китае.

В 1905 году начинается упадок популярности игры, продолжавшийся около 20 лет.

Доминирование европейцев в настольном теннисе (1920–1950 гг.). Эра хардбатов

1922 г. – Происходит возрождение игры в Европе, хотя правила немного меняются.

1926 г. – Создание международной ассоциации настольного тенниса (ITTF – International Table Tennis Federation) в Берлине. Проведение первого чемпионата мира в Лондоне. Принятие первых правил проведения соревнований и правил игры.

1935 г. – По результатам девятого конгресса из устава ITTF были удалены все ссылки на слова «любитель».

1936 г. – Десятый чемпионат мира прошел в Чехословакии, на этом турнире был зафиксирован самый длинный розыгрыш, продолжавшийся более 2-х часов.

1937 г. – Для поощрения атакующей игры сетка была опущена с 17,2 см до 15,24 см. Игра ограничилась двадцатью минутами. Вращение пальцем было запрещено.

Доминирование европейцев на чемпионатах мира по настольному теннису:

1929 г. – Фред Пери (Англия) в возрасте 19 лет стал чемпионом мира.

1920–1931 гг. – Мария Меднянская (Венгрия) выигрывала чемпионат мира по настольному теннису 5 раз. Всего в ее копилке 18 золотых медалей.

1930–1950 гг. – Виктор Барна (Венгрия) стал пятикратным чемпионом мира. Заработал 22 золотые медали за свою карьеру.

1955–1956 гг. – Анжелика Розана-Адельстей (Румыния) выигрывает чемпионат мира. Далее она выигрывает чемпионат мира 6 раз подряд.

1949 г. – Джони Лич (Англия) стал чемпионом мира.

Доминирование азиатов (1950–1989 гг.). Эра накладки с губкой

Хирожи Сато (Япония) первым выиграл мировой турнир в Бомбее по настольному теннису с использованием накладки с губкой. Он выигрывает чемпионат мира в 1952 году, с этого времени начинается доминирование азиатов в мужском настольном теннисе, которое будет продолжаться до 1989 года, когда первенство перейдет Швеции (с 1989 по 1993 гг.).

1950 г. – Появление губки у накладки.

1953 г. – Англия выиграла Кубок мира среди мужчин.

1957 г. – Европейский союз настольного тенниса стал

базироваться в Стокгольме в Швеции.

1958 г. – Первый европейский чемпионат проводился в Будапеште (Венгрия).

1967 г. – Открыта европейская лига.

1953 г. – Китайские спортсмены впервые выступили на турнирах.

1954 г. – Ичиро Огимура (Япония) выигрывает чемпионат мира. В 1956 году Томи Окада-Окава (Япония) выигрывает женский турнир.

1957 г. – Чемпионат мира стал проводиться 1 раз в два года.

1958 г. – СССР впервые выступает в турнирах.

1959 г. – Ронг Гутан (Китай) становится первым китайцем, победившим в мировом первенстве.

1970 г. – Появление различных накладок: анти-спин и длинные шипы.

1970–1989 гг. – Китайские спортсмены доминируют в мужском теннисе.

1971 г. – Команда Запада впервые приглашена в тур по Китаю для создания дипломатических отношений на базе настольного тенниса.

1972 г. – Появление желтых мячей.

1977 г. – Проведение 34-го чемпионата мира в Бирмингеме. Международная федерация настольного тенниса (ITTF) получает признание Международного олимпийского комитета.

1979 г. – Первые чемпионаты для инвалидов с параличом нижних конечностей проведены в Англии.

1981 г. – Настольный теннис внесен в программу Олимпийских игр 1984 года.

1985 г. – Установили требования к ракеткам. Допустимым цветом накладок стал считаться черный и красный.

1988 г. – Настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

Шведский перелом китайского доминирования (1989–1993 гг.)

Доминирование шведских мужчин в основных соревнованиях в настольном теннисе с 1989 по 1993 год.

1989 г – Ян Ове Валднер выигрывает мужской чемпионат мира.

1991 г. – Джорден Перссон выигрывает мужской чемпионат мира.

1992 г. – Ян Ове Валднер стал олимпийским чемпионом.

1993 г. – Шведская сборная становится первой на чемпионате мира.

Возвращение китайского доминирования
(после 1993 г. до настоящего времени)

Сегодня Китай считается бесспорным лидером всех мировых турниров (кроме 1997 года и 2000, когда шведские игроки были сильнее).

1990 г. – Игроки из Китая стали играть за Англию.

1995 г. – Сборная Китая на чемпионате мира завоевывает 8 золотых медалей.

1997 г. – Ян Ове Валднер возвращает титул чемпиона мира.

1999 г. – Чемпионаты мира по настольному теннису отменены из-за войны в Югославии.

2000 г. – После Олимпиады в Сиднее мяч увеличивается до 40 мм в диаметре для зрелищности и продолжительности розыгрышей.

2001 г. – Партии стали играть до 11 очков, а не до 21, как раньше.

2008 г. – Представители Китая выигрывают золотые медали в мужском и женском одиночных, в мужском и женском парных разрядах на Олимпийских играх в Пекине.

2012 г. – Олимпийские игры в Лондоне. В командном зачете первое место завоевала сборная Китая, второе место у Южной Кореи, третье место – сборная Германии. Олимпийской чемпионкой стала Ли Сяося (Китай), а чемпионом – Чжан Цзике (Китай).

2015 г. – Чемпионат мира в китайском Сучжоу. Спортсмены из разных стран могут снова образовать дуэты (до 2001 года были запрещены интернациональные пары). Победитель личного первенства среди мужчин Ма Лонг (Китай), среди женщин – Динг Нинг (Китай).

Что же касается результатов российских спортсменов на этом чемпионате мира, в число 32 лучших вошли Александр Шибаев и Мария Долгих. Добрались до 1/16 финала Федор Кузьмин и Григорий Власов, Алексей Ливенцов и Михаил Пайков. У женщин до 1/8 финала дошла пара Мария Долгих и Полина Михайлова. В миксте Алексей Ливенцов и Юлия Прохорова уступили будущим чемпионам в борьбе за выход в четвертьфинал.

Принципы современного настольного тенниса

Исторический хронологический обзор развития настольного тенниса явно показывает, что в настоящее время китайские спортсмены демонстрируют превосходные результаты и являются явными лидерами в этом виде спорта. Именно китайские спортсмены сейчас создают основное направление развития настольного тенниса. В Китае настольный теннис один из массовых и успешных видов спорта, который сохраняет мировое лидерство уже более 50 лет. В чем же заключается феноменальный успех китайских спортсменов на всех крупных турнирах? Разобрав его причины, можно понять современные направления развития настольного тенниса. Ниже приведем основные предпосылки успеха команды Китая.

1. **Поддержка настольного тенниса государственными лидерами.** Несколько поколений политических лидеров Китая поддерживали настольный теннис. Дэн Сяопин постоянно поддерживал национальную команду. Цзян Цзэминь в 1990 году исполнил гимн настольного тенниса и регулярно присутствовал на тренировках команды. В 1995 году он присутствовал на церемонии открытия чемпионата мира в Китае, чтобы встретить комитет лидеров ассоциации настольного тенниса.

2. **Национальная стратегия развития.** «Тренироваться дома и соперничать с иностранцами» – это основная стратегия настольного тенниса Китая. Областные команды поддерживают сборную, а сборная команда по настольному теннису курирует спортивные школы, студенческие и школьные команды. В национальной стратегии уважение и поддержка между верхними и нижними слоями спортивных институтов была обоюдной.

3. **Научный подход в тренировках.** Использование математических моделей в тренировочном процессе, имитация стиля игры основных соперников. Детальный видеоанализ, имитационный анализ и знания о сопернике добавляют спортсменам уверенность в игре. Через имитацию они полностью психологически подготовлены, тем самым имеют преимущество на соревнованиях.

4. **Создание конкуренции.** Формирование первой и второй национальной команды. С одной стороны, игроки первой команды чувствуют давление, с другой стороны, это мотивирует игроков второй команды. Таким образом, через конкуренцию

растут уровни обеих команд.

5. **Закрытые тренировки перед крупными турнирами.** Крупномасштабные тренировочные сборы и закрытые тренировки перед ответственными играми являются одним из важных подходов китайской команды. Цель сборов заключается в том, чтобы спортсмены были полностью подготовлены физически, технически, тактически и психологически.

6. **Тренировочный план.** Китайские тренеры делают акценты на «что тренировать?», «как тренировать?» и «сколько тренировать?». Установление и выполнение тренировочного плана – базовая необходимость каждого спортсмена и тренера. Тренировочный план лежит в основе системы тренировки. Содержание плана тренировки того или иного спортсмена решается коллективом исследователей и тренеров.

7. Подведение итогов после ответственных и важных игр.

Независимо от достижений национальной команды, китайские специалисты собирают все материалы в большой отчет для анализа и подведения итогов.

Приведем основные принципы, которых придерживаются спортсмены из Китая в своей игре и на тренировках.

Перехват инициативы в игре

Одно из главных правил игры китайских спортсменов заключается в перехвате инициативы в игре и тщательном контроле над игрой. Основная задача сделать так, чтобы противник стал обороняться и не мог завладеть инициативой. Для этого совершаются сильные удары в неудобные точки. Если же спортсмен находится в обороне, то ищется возможность ослабить прессинг противника и контрударами перехватить контроль над игрой. Задача взятия игры в «свои руки» реализуется на каждой стадии игрового процесса, начиная от подачи и заканчивая атакой.

Развитие сильных сторон

Тренировочный процесс состоит в выделении и развитии сильных сторон спортсмена. Все строится на основе использования различных упражнений для разностороннего развития. Именно сильные стороны спортсмена позволяют в дальнейшем доминировать и перехватывать инициативу в игре.

Многосторонность техники

Если в предыдущем принципе делался акцент на усилении сильных сторон, то в этом принципе прорабатываются слабые стороны спортсмена. Современный игрок должен быть многогранным и способным играть в различных ситуациях. Важно скрыть свои слабые стороны, чтобы соперник не сосредоточил на них свои усилия. Отметим тот факт, что полностью универсальных игроков без слабых сторон не существует.

Постоянная борьба

Непрерывный поиск возможностей для нападения и проявления инициативы в розыгрыше. Настроенный на победу спортсмен должен непрерывно атаковать, увеличивать темп игры, тем самым изнуряя противника, не давая ему возможности завладеть ситуацией. Нападающий, агрессивный стиль игры с постоянной борьбой, возрастающая скорость и вращение мяча – одни из ключевых факторов успеха в современном теннисе.

Баланс между защитой и атакой

Игрок должен уметь не только атаковать, но и защищаться. Спортсмен должен сочетать как атакующий, так и оборонительный стиль. Все это создаст дополнительный простор для маневренности и разнообразия игры. Защитные действия должны быть неожиданными и неудобными для противника.

Техническая подготовка (шаг 1)

Базовая подготовка спортсмена в настольном теннисе должна начинаться с технической подготовки, в которую входит обучение технике выполнения ударов и правильному передвижению у стола.

Техника в настольном теннисе – система движений, действий и приемов, которые спортсмен использует для достижения победы в соответствии с индивидуальными способностями.

Техническая подготовка теннисиста строится на отработке следующих элементов:

• тренировка техники ударов;

• тренировка передвижений у стола.

В таблице ниже представлена классификация технических действий в настольном теннисе, каждое из которых делится на разновидности, а затем по способу выполнения. Также для ударов приводим английские названия, которые вы можете встретить в иностранных спортивных источниках или на международном турнире.

Таблица 1.

Классификация технических действий

Техническое действие	Разновидность технического действия	Способ выполнения
Удары	Верхнее вращение	Накат (drive) Скрутка (flick/flip) Атакующий топ-спин (loop) Свеча (lob)
	Без вращения	Подставка (block) Удар сверху (smash)
	Нижнее вращение	Подрезка (push) Срезка (chop)
Передвижения	Шагом	Обычный шаг Приставной шаг Кросс-перемещение
	Скачком	Толчок одной ногой Толчок двумя ногами

Накат и удар сверху в зарубежной литературе объединяют и

называют «смэш». В отечественной литературе зачастую используются следующие названия для удара сверху: накат, смэш, прямой удар, плоский удар, удар «лопатой». Будем придерживаться разграничения в ударе накатом и смэшем.

Виды ударов в настольном теннисе

Изучение ударов в настольном теннисе начнем с изучения вращения мяча. Существует три типа вращения мяча: верхнее, нижнее и боковое. Разберем, для чего нужно то или иное вращение и как его использовать в игре.

Мяч, закрученный верхним вращением, после соприкосновения с ракеткой противника подпрыгивает вверх. Верхнее вращение позволяет выполнить правильный возврат низкого мяча на сторону соперника. Верхнее вращение получается, когда движение ракетки направлено снизу вверх.

Задача нижнего вращения заключается в том, чтобы усложнить атакующие действия противника. При неправильном приеме мяч после соприкосновения с ракеткой устремится в сетку. Нижнее вращение мячу придает движение ракеткой сверху вниз.

Мяч, имеющий боковое вращение, уходит за боковую линию поверхности стола после соприкосновения с ракеткой. Такое вращение создается через движение по касательной к боковой поверхности мяча.

Правильное использование различных видов вращения является залогом успешного профессионального роста в настольном теннисе. Необходимо провести много часов упорных тренировок, чтобы научиться быстро и безошибочно использовать подходящее вращение в нужный момент. К счастью, есть базовые принципы исполнения верхнего, нижнего и бокового вращения, которые могут применять даже начинающие спортсмены. Приведем их ниже.

Если хотите ударить сильно и агрессивно, то используйте верхнее вращение.

Если мяч высоко над сеткой, то вы можете ударить плоской ракеткой без явного кручения или придать мячу небольшое верхнее вращение.

Если же мяч находится в зоне около сетки и невысоко над уровнем стола, то здесь вам придется придать достаточное верхнее вращение, чтобы мяч перелетел через сетку на другую сторону.

Если мяч летит к вам с небольшой скоростью и низко над сеткой, вы можете его принять нижним вращением.

В средней или дальней зоне от стола используйте как верхнее, так и нижнее вращение.

Можно использовать боковое вращение, чтобы сделать удар более сложным для противника. Тем не менее удар с боковым

вращением увеличивает вероятность ошибки из-за технической сложности его выполнения. Необходимо быть осторожным, чтобы не переусердствовать.

Рассмотрим следующие основные удары в настольном теннисе:

- Накат справа/слева.
- Топ-спин.
- Подрезка справа/слева.
- Подставка справа/слева.
- Подача.
- Прием подачи.
- Атакующий топ-спин справа.
- Удар сверху (смэш).

Удары с верхним вращением

Накат справа

Накат справа – это первый удар, который изучают начинающие игроки в настольный теннис. Этот удар формирует основу для многих других ударов. Если движение удлиняется в траектории, то получается топ-спин, а если мяч подлетает высоко над столом, то удар справа уже трансформируется в смэш. Если сократить движение удара и сделать его более параллельным столу, то получится подставка. О механике перехода от различных видов удара поговорим чуть позже.

Первое, что необходимо сделать для выполнения наката справа, – это правильно занять стойку для приема мяча. Ноги располагаются под небольшим углом (около 30 градусов к столу), правая нога чуть дальше от стола по сравнению с левой ногой. Такое расположение позволяет принимать мяч в состоянии баланса и в максимально заряженном положении тела. Вес тела находится посередине или немного перемещен на правую ногу за счет небольшого уклона корпуса в правую сторону. Угол между предплечьем и плечом составляет около 90 градусов, локоть находится близко к корпусу или даже может быть прижат. Мяч принимается на ракетку, имеющую угол в 30 градусов, и этот угол почти не меняется на протяжении всего движения. Если вы начинающий игрок, то принимать мяч лучше на открытую ракетку, не добавляя острого угла ракетки.

Во время движения ракетки корпус поворачивается вокруг своей оси, создавая силу удара. Вес тела перемещается с правой ноги на левую, но незначительно, потому что основную работу выполняет корпус. Ноги здесь выполняют больше опорную функцию и отвечают за мобильность перемещения у стола. Свободная левая рука (для правши) поворачивается вместе с корпусом, чтобы не мешать целостности движения. Не забывайте ее сгибать, свободного висячего положения руки быть не должно.

Сила удара формируется не только за счет ускорения руки, но и за счет удара корпуса, поэтому важно, чтобы правое плечо было отведено назад, то есть корпус повернут. Если корпус находился параллельно столу, а это случается когда игрок «залипает» к столу (почти касается стола), то удар будет производиться только за счет руки и не будет иметь силу. К тому же мышцы спины и корпуса намного более сильные и выносливые, нежели мышцы руки, поэтому с их помощью можно

произвести сильный удар. Мяч принимается на высоте уровня сетки в самой высшей его точке.

Завершающая фаза удара включает разворот корпуса в направлении мяча и доведение ракетки «до головы», при этом ракетка не должна пересекать левую часть тела, тем более не должна доходить в сторону левого плеча (для правши). Накат справа выполняется в средней зоне у стола, на расстоянии 0,5–1 метра от края (или на расстоянии вытянутой до стола руки).

Типовые ошибки при накате справа

Рассмотрим основные ошибки у учеников, которые очень часто встречаются на наших уроках настольного тенниса.

1. Корпус располагается параллельно столу и не задействван в выполнении удара.

2. При быстрой игре ракетка находится под обратным углом к столу, что приводит к тому, что мяч подбрасывается вверх.

3. Ракетка имеет слишком острый угол в начале приема мяча. В результате мяч сваливается с ракетки либо попадает в ребро.

4. Ноги расположены параллельно столу, в результате этого трудно задействовать как ноги, так и корпус для проведения удара.

5. Игрок пытается сразу сыграть мяч со стола, не давая ему отскочить на необходимую высоту. В результате мяч залетает в сетку.

Зона игры накатом справа

Современный настольный теннис имеет ярко выраженную атакующую тенденцию, что делает удар справа ключевым ударом в ходе всей игры. Так как удар справа имеет большую зону приема, играть им можно не только в правом квадрате, но и частично в левом. На рисунке ниже показана область игры накатом справа, которая охватывает до 75 % стола. В самом левом углу стола тоже иногда играют накатом справа. Происходит это тогда, когда необходимо ударить сверху по «свече».

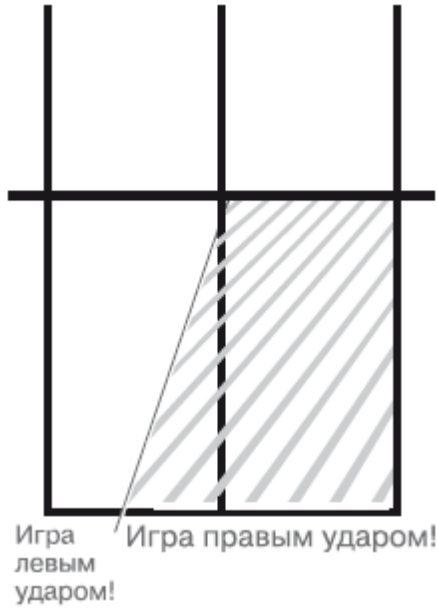


Рис. 1. Зона игры накатом справа

«Свеча» – это мяч, имеющий высокую траекторию полета и, соответственно, высокий отскок. Длительное время полета мяча дает время спортсмену развернуть корпус и выбрать удобную позицию для сильного удара.

Накат слева

Накат слева зачастую выполняет защитную или сдерживающую функцию, это объясняется тем, что с левой стороны трудно совершить сильный удар из-за небольшой амплитуды движения. Накат слева, так же как и справа, является базовым ударом, модификация которого позволяет уже делать более сложный удар, такой как топ-спин.

Начинаем выполнение удара с правильной постановки ног. Ноги согнуты в коленях, корпус наклонен вперед. Это позволяет создать максимальную устойчивость и мобильность при совершении удара и передвижении. Левое плечо отведено назад. Ноги располагаются параллельно столу на расстоянии чуть шире, чем плечи. Ракетка находится в районе левого бедра или, другими словами, около вашего левого кармана шорт. Мяч на ракетку принимается тыльной стороной ракетки. Локоть согнут под углом 90-120 градусов. Правильная позиция при приеме мяча на ракетку – это уже половина успеха в выполнении наката.

Основную скорость в ударе формирует предплечье, которое совершает вращательное движение вокруг локтевого сустава и кистевое движение. Развернутый корпус создает дополнительную силу удара. Движение заканчивается, когда правое предплечье (для правшей) и голова ракетки указывают вперед по направлению полета мяча.

Отработка техники наката слева в настольном теннисе

Для отработки техники наката слева на практике мы составили алгоритм постановки эффективного удара. Накат слева отличается от наката справа тем, что он выполняется в более неудобном положении корпуса, когда рука имеет меньший простор для обработки мяча и его возврата.

1. Отработка плоского приема мяча. Тренер набрасывает мячи на высоте значительно выше сетки. Задача спортсмена выполнить прием мяча плоской подставкой. В данном упражнении отрабатывается способность придать мячу скорость полета. Прием мяча может быть отработан в дополнительном упражнении на столе, который сложен под 90 градусов.

2. Отработка подъема мяча за счет предплечья. Игрок уже об учен придавать скорость полета по высокому мячу, сейчас задача стоит принимать мячи на высоте уровня сетки. Для того чтобы мяч не попал в сетку, необходимо помимо удара придать ему еще и вращение вверх. Удар делается только за счет вращательного движения предплечья, которое отрабатывается на вспомогательном упражнении «колесо».

3. Отработка движения кисти. Кисть во время движения расслабляется и отводится назад. Во время контакта с мячом происходит щелчок кистью. Движение кисти имеет траекторию движения в 45 градусов. Кисть выполняет две функции – как ударную, так и вращательную.

4. Совмещение при накате слева как кисти, так и предплечья.

5. Подключение корпуса в накате слева. В точке приема мяча корпус делает небольшой уклон в левую сторону под левую ногу, а затем нужно распрямиться, что позволит добавить мощи корпуса для большей силы удара.

При детальной тренировке наката слева следует уделить внимание поэтапной работе. Удар сложный, и чтобы его выучить, следует четко отработать по очереди все элементы, участвующие в ударе.

Типовые ошибки при накате слева

Ниже представлен список типовых ошибок при накате слева, которые наиболее часто совершаются спортсменами на наших

уроках.

1. Прямые ноги при приеме мяча. Самая распространенная ошибка. При приеме мяча ноги должны быть согнуты в коленях, потому что, распрямляя ноги, мы тем самым «поднимаем» мяч и придаем ему баллистическую траекторию. Отсутствие работы ног при накате слева приведет к тому, что мяч будет часто попадать в сетку или за стол, так как траектория его будет более пологая (прямая). Разгибание ног во время приема мяча позволяет придать мячу подъемную силу и вместе с работой предплечья создать нужную траекторию полета мяча.

2. Нет наклона корпуса вперед. Спортсмен стоит прямо без наклона вперед. Ошибка является следствием прямых ног при приеме мяча.

3. Прием мяча далеко за левым бедром или у правого бедра. Оптимальный диапазон приема находится между левым бедром и центром тела под грудью. Данная позиция позволяет максимально задействовать предплечье для наката. В других точках рука либо слишком вытянута, либо зажата, что выключает предплечье из удара.

4. Слишком острый угол у ракетки по отношению к столу при приеме мяча приводит к попаданию мяча в сетку, сваливанию его с резины или попаданию в ребро ракетки.

5. Ракетка в завершающей фазе находится далеко от тела, что затрудняет проведение следующих ударов, так как требуется время на возврат ее обратно в исходную позицию.

6. Нет ударного движения ракеткой вперед. Если мячу не будет дана сила, то мяч будет попадать часто в сетку. Такая ошибка часто встречается у начинающих игроков, когда они обкатывают мяч вверх, не придавая ему поступательной силы.

Топ-спин

Удар справа/слева можно разделить на два типа ударов: накат и топ-спин. Давайте разберем их основные отличия, а также сравним с менее распространенными ударами.

Различие между накатом и топ-спином

В формировании удара в настольном теннисе лежит простой принцип баланса между вращением и силой. Поэтому удар формируется за счет траектории ракетки. От нее зависит вид удара.

Не следует думать, что траектория ракетки определяется только движением руки. В создании траектории участвует все

тело. Основная нагрузка при движении ракеткой ложится на три группы мышц: ноги, корпус (спина, грудь, пресс) и плечи (рука, предплечье, кисть). Включение всех трех групп мышц позволяет сделать удар максимально технично и сильно.

На рисунке ниже показаны различные углы траектории ракетки и какой удар при этом формируется.

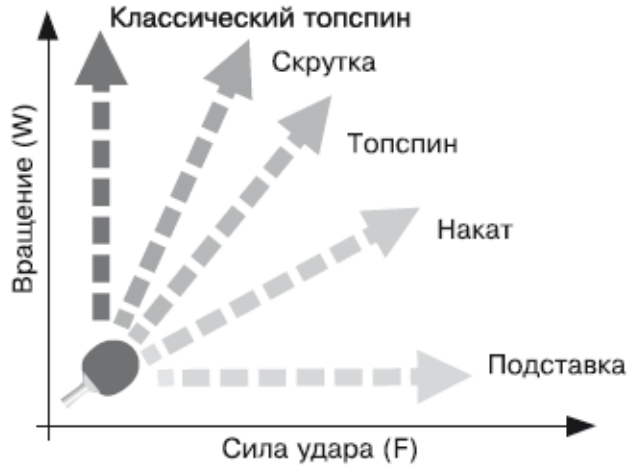


Рис. 2. Виды ударов в зависимости от траектории ракетки

Если делаем удар справа вертикально вверх, то мячу сообщается максимальное вращение, но в то же время придается слабая сила и скорость полета. Такой удар, распространенный в 80-е годы прошлого века, называется «классическим топ-спином».

Если траектория имеет горизонтальное движение, то мячу сообщается максимальное ускорение и сила, вращение здесь как таковое отсутствует. Такой удар называется подставкой.

Как видно, помимо наката и топ-спина существуют еще другие разновидности удара с верхним вращением. Каждый из ударов имеет свою цель и задачу.

Подставка – это защитно-атакующий элемент для быстрого перевода мяча в различные точки стола.

Накат – это классический удар по мячу без вращения на уровне высоты сетки. Выполняется в средней и ближней зоне стола.

Топ-спин – удар по мячу с нижним вращением в ближней или средней зоне стола.

Скрутка – удар на столе по мячу с нижним вращением.

Классический топ-спин – удар по мячу с нижним вращением у самого края стола.

Зоны игры для ударов с верхним вращением

Рост мастерства игрока ускоряется тогда, когда он может четко варьировать различные удары во время игры. Место встречи ракетки и мяча четко определяет вид элемента и движения. Для лучшего понимания представлен рисунок, где выделены зоны игры и удары с верхним вращением в каждой из них. Как видно, удары с правой стороны преобладают и занимают большую часть.

Также следует отметить, что в различных зонах выполняются различные элементы. Так, в зоне «на столе» (ближней зоне) выполняется скрутка справа/слева; в средней зоне (0,51,5 м от стола) преобладает накат, а в дальней зоне (более 1,5 м от стола) стола играют с помощью топ-спина. Понимание зон игры позволяет отработать удары в каждой из зон.

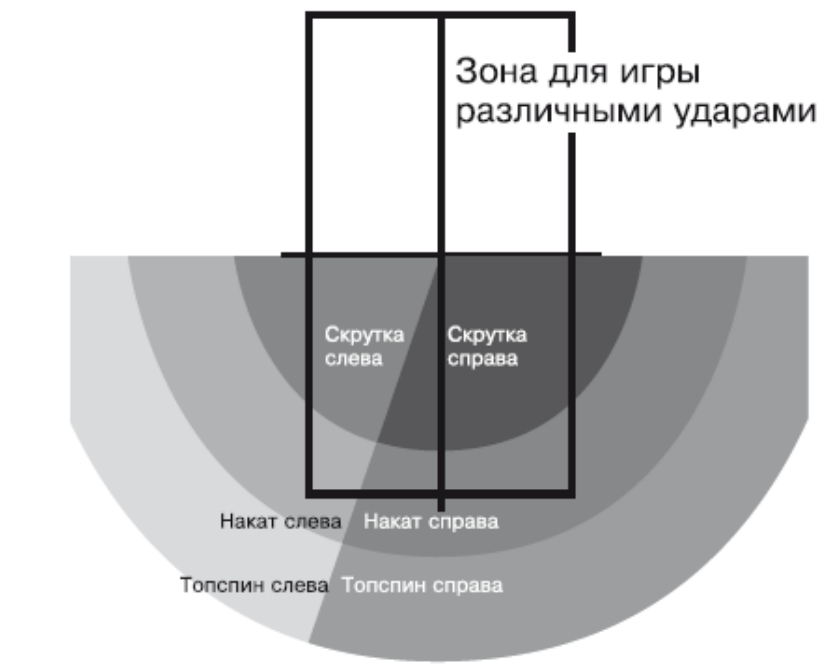


Рис. 3. Зоны для игры различными ударами

Топ-спин справа против верхнего и нижнего вращения

Небольшие отличия топ-спина справа по верхнему вращению от топ-спина справа по подрезке заключаются в том, что в топ-спине по верхнему вращению колени сгибаются меньше, так как не нужно добавлять мячу подъемную силу. Прием мяча происходит не на уровне талии, а чуть выше, и ракетка идет больше вперед. Вызвано это тем, что необходимо придать мячу

более пологую траекторию движения.

При ударе по подрезке, движение ракетки больше вверх. Большинство игроков учатся делать топ-спин справа против блока, но лучше начинать тренировать сильный топ-спин справа против подрезки. Плюс обучения началу атаки топ-спином по подрезке в том, что таким образом вы можете уверенно применять атаку по любому мячу (как с нижним, так и с верхним вращением) в игре на счет, создавая каждым мячом постоянное давление на соперника.

Удары с нижним вращением

Подрезка справа

Подрезка справа является одним из базовых элементов защиты в настольном теннисе. Основными задачами подрезки являются: сдерживание атаки, перехват инициативы, сковывание передвижений противника, создание возможности для собственной атаки топ-спином. Подрезка выполняется как по защитным, так и по атакующим ударам противника (накат, топ-спин).

Разберем более подробно технику исполнения и основные ошибки, которые возникают при игре.

Ноги расположены в правосторонней стойке, такой же, как если бы нам пришлось делать топ-спин или накат. Ноги согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Эта позиция позволяет получить максимальный баланс тела при приеме, лучше, чем если бы корпус был вертикален, а ноги выпрямлены. Такое положение дает максимальную мобильность и возможность подойти удобно, а значит, качественно принять мяч.

В момент приема мяча, то есть касания его ракеткой, вес тела находится на правой ноге. Ракетка находится на уровне правого плеча, а локоть выдвигается вперед, что позволяет сыграть более «остро» под летящий мяч. Затем вес тела переносится с правой ноги на левую, рука выпрямляется, ракетка смотрит по траектории движения мяча.

Ракетка двигается за счет работы ног, корпуса, руки и предплечья. Получается кинематическая цепочка создания удара, которая представляет собой одновременную работу мышц. Так, начиная от первоначальной фазы движения и до завершающей, вес тела перемещается с правой ноги на левую, создавая скорость движения ракетки и силу удара. Параллельно движению ног корпус производит небольшое скручивание, добавляя мощности удару.

При совершении удара предплечье совершает вращательное движение в локтевом суставе. Поэтому крайне важно направить локоть немного вперед, облегчая тем самым выполнение элемента.

Когда играть подрезкой справа?

Играть подрезкой следует уже по опускающемуся мячу, т. е. в нижней фазе его полета. Объясняется это тем, что чем дольше

мяч находится в полете, тем меньшее вращение он имеет. Таким образом, за счет длительной паузы облегчается прием мяча. Классическая защитная школа игры подрезкой практикует прием мяча подрезкой даже ниже уровня стола.

Как правило, подрезкой справа играют в средней зоне стола, когда невозможно выполнить начало атаки через топ-спин. Нашей задачей становится сковать действия и передвижения противника и в то же время создать на следующем мяче возможность для начала атаки.

Основные ошибки подрезки справа

Подрезка справа элемент непростой. Мы составили список наиболее частых ошибок при его исполнении:

1. Поднятие ракетки выше плеча и отведение ее за спину. В результате снижается скорость удара из-за того, что движение совершается слишком длинно.

2. Движение выполняется плавно, но с ускорением. Резкие толчки и рывки приводят к спонтанной траектории мяча.

3. Ноги прямые в коленях. В результате подрезка выполняется только за счет предплечья, что сильно снижает скорость и силу удара. Только перенос массы тела с правой ноги на левую, и вращение предплечья вокруг локтя создадут максимально сильный удар. Часто бывает, что ноги выпрямляются в коленях из-за узкой стойки, когда ноги расположены менее чем ширина плеч.

4. Прижатый правый локоть к телу закрепощает движение и создает излишнее напряжение в корпусе. Локоть должен быть на небольшом расстоянии от корпуса.

5. Излишнее напряжение в запястье. Жесткая хватка ракетки создает напряжение в предплечье и сильно искажает технику выполнения.

6. Неправильный угол ракетки при приеме мяча. Задача подрезки отправить мяч с нижним вращением и как можно ниже над уровнем сетки. Для этого важно прием мяча осуществить с нужным углом ракетки. Высокие мячи – это щедрый подарок соперникам.

Как тренировать подрезку справа в настольном теннисе?

Перечислим основные упражнения для отработки на уроках настольного тенниса подрезки справа.

Упражнение 1. Имитация подрезки справа у стола. Акцент делается на перемещение у стола и на правильность выполнения элемента. Так как имитация проводится без реального мяча, то необходимо фокусировать свое внимание на правильной

постановке ног и работе корпуса вместе с рукой. Передвижение у стола выполняется с помощью приставного шага, при этом стойка и расстояние между ног сохраняются.

Упражнение 2. Подрезка справа на колесе. Выполняется движение, имитирующее подрезку, только не с реальным мячом, а на тренажере «колесо». Он представляет собой специальное колесо, которое крепится к кромке стола зажимом. Задачей спортсмена является имитация движения по мячу через касание колеса в нижней точке.

Упражнение 3. Подрезка справа на большом количестве мячей. Большое количество мячей (сокращенно БКМ) используется для отработки многократного повторения удара. Тренер ритмично набрасывает из левого угла стола мячи из корзины с различным вращением, ученику необходимо выполнять подрезку. Могут быть различные вариации, когда ученику необходимо играть не только в правый угол подрезкой, а например:

• один мяч принимается в центре, другой в правом углу;

• первый мяч принимается близко к сетке, второй в правом углу;

• первый мяч играется из правого угла, второй из центра;

• первый мяч играется подрезкой справа в средней зоне стола, второй в дальней зоне.

Экспериментируйте с большим количеством мячей при отработке элемента, это дает очень быстрый рост.

Подрезка слева

Продолжаем рассматривать основные элементы защитной игры в настольном теннисе. Разберем основные технические составляющие правильного удара подрезкой слева.

Ноги расположены на ширине плеч, колени согнуты, а корпус наклонен вперед. Тем самым создается устойчивое положение всего тела. Важно, чтобы ноги были согнуты в коленях, обеспечивая баланс и равновесие для быстрого передвижения у стола. Стойка при подрезке – аналогичная удару накатом слева, что очень важно для возможности проведения различных видов ударов.

Прием мяча происходит чуть ниже уровня сердца, можно сказать, что удар происходит от груди. Для этого правое плечо выдвигается немного вперед на несколько сантиметров, чтобы расположить правый локоть перед корпусом, это делает движение более комфортным.

Ракетка двигается по траектории сверху вниз под мяч, придавая ему нижнее вращение. Верхняя часть головы ракетки наклонена назад, и этот угол не сохраняется в течение всего движения.

Элемент осуществляется с помощью движения предплечья, которое двигается вокруг локтевого сустава, выполняющего роль шарнира. Движение должно быть компактным. Во время движения руки вес тела перемещается с левой на правую ногу. При приеме мяча корпус игрока идет вместе с мячом вперед. В итоге в движении задействованы ноги, корпус и предплечье.

Движение заканчивается, когда правое предплечье и верхняя часть ракетки указывают на то место, куда хотим направить мяч.

Когда играть подрезкой слева?

На соревнованиях по настольному теннису игроки стараются не дать возможности для атаки своему противнику, и хорошо выполненная подрезка слева им в этом помогает. Рекомендуем использовать подрезку слева как контрольный удар для возврата подачи соперника, имеющей сильное нижнее вращение. Используется она до тех пор, пока не появится удобный мяч для начала атаки.

На уроках не забывайте тренировать различное вращение мяча при подрезке: от сильного нижнего вращения до легкого и среднего. Для варьирования силы вращения применяют две техники.

Первая заключается в увеличении скорости движения самой ракеткой, когда за счет силы трения накладки мячу придается более сильное нижнее вращение.

Вторая техника заключается в увеличении угла ракетки при приеме мяча. Больший угол приема позволит отправить сопернику мяч с большим нижним вращением, нежели если принимать мяч плоско (перпендикулярно столу).

Типовые ошибки при игре подрезкой слева

1. Прием мяча на прямых ногах. Приводит к потере мобильности передвижения у стола и снижает точность приема.

2. Слишком большой угол ракетки при приеме мяча приводит к тому, что мяч взлетает вверх высоким навесом и становится хорошей мишенью для удара смэшем. Такие мячи можно назвать подарком противнику. Угол ракетки при приеме мяча определяет как силу вращения, так и траекторию полета мяча.

3. Прием мяча с нижним вращением вертикальной ракеткой. Мяч отскочит прямо в сетку.

4. Длинное движение предплечьем и рукой. Такое движение

напоминает отмашку от плеча. Из-за того что последняя фаза движения разболтанная, мяч летит не точно в цель, а уходит правее либо за стол. Начало и конец выполнения элемента должны быть четкими.

Как тренировать подрезку слева в настольном теннисе?

Для тренировки подрезки слева используют различные упражнения, перечислим самые действенные и эффективные. В основе эффективного тренировочного процесса лежит узкая сегментация движения по элементам. Движение делится на части, и каждая прорабатывается до автоматизма.

Упражнение 1. Имитация подрезки у стола. Элемент выполняется без мяча у стола с перемещением ног, это позволяет сфокусировать внимание на движение ракетки и передвижения, а не на прием мяча. Передвижение может заключаться в имитации взятия мяча в центре стола и в левом углу. Имитация подрезки хорошо подходит для разогрева в начале теннисного занятия.

Упражнение 2. Работа у стола под 90˚. Собранный под 90˚ стол отлично подходит для тренировки приема мяча подрезкой слева. Для этого необходимо передвигаться у стола и играть со «стенкой». Вначале акцент делается на плоский прием мяча. Задача заключается в максимальной стабильности выполнения упражнения. Если это задание уже получается, то начинаем принимать мяч более острой ракеткой. Стараемся сделать подрезку как можно ниже над уровнем сетки.

Упражнение 3. Работа у колеса. Вспомогательное упражнение, которое позволяет тренировать подрезку слева. Очень эффективное и отлично себя зарекомендовавшее. Для работы с колесом необходимо встать ногами в исходную позицию, согнуть колени и наклонить корпус вперед. Делать имитацию удара с касанием в верхней точке колеса. Акцент делается на отработку качества движения. Одним из вариантов данного упражнения является совмещение «работы у колеса» и «имитации». Для этого один удар делается на колесе, далее идет передвижение в левую сторону и выполняется подрезка без колеса. Далее этот цикл повторяется.

Упражнение 4. Работа с большим количеством мячей.

Берется большое ведро с большим количеством мячей. Вам необходимо брать левой рукой по одному мячу, ударять им перед собой о стол в левом квадрате, чтобы он подлетел на высоту 30 см, и выполнять подрезку слева. Особое внимание стоит уделить траектории движения ракетки.

Вариация расположения ног в подрезке слева в

зависимости от стратегии игры

Поговорим о влиянии позиции ног при приеме подрезкой слева и дальнейшей стратегии розыгрыша мяча. Ноги – это основа для выполнения правильного удара, нельзя про это забывать. Расположение ног определяет, какие элементы удара можно будет сделать в той или иной позиции. А расположение ног определяется текущей стратегией розыгрыша.

Стратегия № 1. «Разброс по столу». В данной стратегии ноги расположены параллельно столу, игрок находится близко у края стола, что позволяет ему проводить разброс по всему столу. Правило здесь простое: чем ближе находимся у стола, тем больше у нас угол разброса мяча. Чем дальше от стола, тем угол разброса у нас меньше.

Стратегия № 2. «Сильное нижнее вращение». Для придания мячу сильного нижнего вращения необходимо поставить ноги уже не параллельно столу, как в первом варианте, а развернуть их так, чтобы левая нога была дальше от стола, чем правая. Стойка позволит задействовать ноги и корпус для создания дополнительной силы вращения у подрезки. Недостатком такой позиции является сложность для начала атаки справа и ярко выращенный защитный стиль игры.

Стратегия № 3. «Начало сильной атаки». Самая сильная атака и удар происходит справа. Расположение в правосторонней стойке при игре даже в левом углу позволяет игроку быстро начать атаку по подрезке топ-спином справа. В настоящее время игра в настольный теннис имеет ярко выраженную атакующую тенденцию, виновниками этого являются китайские игроки. Средний розыгрыш составляет всего 3 мяча. Сейчас уходят в прошлое длинные подрезки из средней и дальней зоны, распространенные в 70-80-х годах.

Удары без вращения

Подставка справа/слева

После того как сможете выполнять базовые элементы игры: накаты, топ-спины и подрезки с обеих сторон, вы должны перейти к изучению подставки (блок). Трудность выполнения подставки заключается в ее достаточно коротком ходе движения. Угол ракетки во время движения почти не меняется. Если научиться ставить блок, то вы справитесь с любой сильной атакой соперника и заставите его хорошо подвигаться у стола. По сути, подставка является сокращенным движением наката. Используется она, когда у вас нет времени отойти от стола или когда вы хотите ускорить возврат мяча на сторону соперника. Несколько советов при выполнении удара подставкой.

1. Как вы, наверно, уже поняли, подставка справа не отличается от простого прямого удара справа накатом. Разница между ними состоит в длине движения.

2. Возвращающее движение в исходную позицию меньше, чем в ударе справа. Обратите внимание, что возврат происходит с помощью поворота корпуса.

3. Не пытайтесь создавать сильное верхнее вращение при под ставке. Появляется высокий риск, что мяч будет отправлен за стол.

4. Наклон ракетки определяет траекторию мяча. Если хотите увеличить скорость мяча при выполнении подставки, то добавьте движения корпуса и амортизацию в коленях.

5. Не забывайте после удара возвращать ракетку в исходное положение.

Как узнать, какое вращение у мяча?

Правильно оценить вращение довольно сложно в настольном теннисе. Если тип удара можно определить достаточно просто, то какое при этом вращение у мяча узнать не всегда легко. Как же правильно определить вращение у мяча? Приведем основные принципы:

• Опыт – наилучший инструмент для определения степени вращения мяча. Есть ряд вещей, которые позволят вам быстрее приобрести этот опыт и тем самым ускорят процесс обучения. Главное внимание на то, как вы сделали удар, с каким вращением

и как оппонент на него отреагировал, какой у него замах и под каким углом находится ракетка. Обратите внимание, как двигается мяч после касания с ракеткой соперника.

• Чем быстрее ракетка у соперника двигается, тем более сильным и быстрым будет вращение.

• Сильно закрученный мяч издает более мягкий звук при соприкосновении с ракеткой.

• Если движение у противника было длинное, а мяч летит медленно, то это сильно закрученный мяч.

• Если движение ракетки производится сверху вниз, то противник даст мячу нижнее вращение, если снизу вверх – то верхнее.

• Если ракетка двигается справа налево или слева направо, то вращение будет боковым.

У вас есть следующие три варианта приема мяча:

• Если ваш противник не закрутил мяч или придал ему небольшое вращение, вы можете ответить средним или сильным вращением.

• Если же противник использует среднее вращение либо вообще не использует его и контролирует мяч с помощью подставки, то используйте сильное вращение, чтобы увеличить давление на противника.

• Если противник сильно закручивает мяч, то перекручивайте его сильнее.

Данный простой набор правил позволит вам придавать мячу правильное вращение и контролировать игру.

Подача как первый удар

Мы рассмотрели основные удары в настольном теннисе и теперь поговорим о специфическом ударе – подаче. По сути, подача – это самый первый удар, с которого начинается игра.

Условно подачи можно разделить на два вида: короткая и длинная.

Короткая подача с двойным отскоком

Что такое короткая подача? При короткой подаче должен быть «двойной отскок», т. е. подачу надо подавать так, чтобы мяч два раза (или больше) мог удариться на стороне противника, не вылетая сразу за стол после первого отскока от стола. Помимо этого мяч во время подачи должен лететь низко над сеткой. Короткие подачи, которые летят над сеткой и отскакивают два раза на стороне противника, трудно атаковать. Противник не может полностью использовать замах руки для подъема мяча со стола. Если же ваш противник будет использовать накат справа или скрутку со стола, то мяч не будет иметь такой большой скорости, как при выполнении топ-спина. Лучше всего подавать так, чтобы второй отскок приходился на край стола, если подача будет слишком короткая, то у противника будет большой угол для сброса мяча. Задача короткой подачи – не только не дать сопернику провести сильную атаку, но и уменьшить угол атаки. А чем дальше соперник от стола, тем меньше угол его атаки.

Длинная подача

Разберем длинную подачу, которая является противопоставлением короткой. Особенность данной подачи состоит в том, что мяч на стороне противника должен удариться один раз, при этом как можно ближе к краю стола. Задача длинной подачи – заставить противника переместиться дальше от стола и изменить свою позицию и уменьшить свой угол обстрела. Для создания хорошей длинной подачи необходимо, чтобы мяч ударился около вашего края стола. Желательно, чтобы противник не был готов к тому, что вы будете подавать длинную подачу. Он не должен знать, какую подачу вы сейчас будете подавать. Для этого движение в таких подачах должно быть практически идентичным. Помимо этого старайтесь подавать в разные зоны стола и с разным вращением. Противник, который застаивается на месте, будет дезориентирован.

Подавайте верхнее/боковое вращение и нижнее/боковое вращение.

Сколько должно быть длинных, а сколько коротких подач?

Все, конечно, зависит от вашего уровня игры и уровня игры ваших соперников. Можно начинать с соотношения 80–20. При этом 80 % коротких подач, 20 % длинных подач, а затем по ходу поединка изменять соотношение в зависимости от того, как ваш противник принимает короткие и длинные подачи.

Подача справа с нижним/боковым вращением

Разберем так называемые «маятниковые» подачи. Подача выполняется, как маятник, предплечье двигается вокруг локтя по дуге. Маятник может быть как правый, так и левый. В правом маятнике уделим внимание созданию нижнего и верхнего вращения. Эти вращения чередуются, чтобы запутать противника. Ниже приведем особенности тренировки маятниковой подачи.

1. При подаче справа делайте так, чтобы большинство мячей от вашего противника возвращались к вам в центр или под левую руку.

2. При подаче некоторые спортсмены отказываются от контакта рукоятки ракетки с тремя нижними пальцами руки. Данный прием улучшает подвижность кисти для создания большего кручения. Указательный и большой палец для лучшей подвижности кисти необходимо расслабить.

3. Чем выше подбрасываете, тем быстрее мяч падает на ракетку и тем сильнее вращение можно ему придать.

4. В самом начале изучения подач можно смотреть на мяч, что сделает движение более акцентированным, вы сможете лучше контролировать полет мяча.

5. Сделайте так, чтобы контакт с мячом произошел на высоте чуть выше, чем высота сетки (для новичков). Если вы начинающий игрок и делаете контакт с мячом ниже уровня высоты сетки, то, скорее всего, будете много попадать в сетку.

6. Для подачи с «двойным отскоком» надо, чтобы подача на вашей стороне ударилась в центральную зону стола.

7. После того как освоили контакт с мячом, добавляйте кисть для придания вращения мячу. Это заметно увеличит вращение мяча, но риск ошибки при этом повышается.

8. Ракетка идет вниз и боком, чем горизонтальнее будет ракетка во время движения, тем будет более простое нижнее вращение.

9. После подачи встаньте в исходную позицию и ожидайте вращения противника. Начинайте двигаться к оптимальному месту для принятия удара.

Подача справа с верхним/боковым вращением

Подача справа с верхним/боковым вращением – это такая же подача маятником, как и с нижним/боковым вращением, но здесь заменяем нижнее вращение на верхнее. Следует помнить, что при верхнем вращении мяч стремится лететь выше, что осложняет выполнение короткой подачи. Можно сделать ошибку с высотой, что позволит вашему противнику начать атаку. Приведем ниже основные моменты исполнения подачи с верхним/боковым вращением.

1. Угол ракетки в верхней/боковой подаче примерно такой же, как и у нижней/боковой. Делается это для того, чтобы противник не знал, что за вращение выполняется. Эта скрытая информация увеличивает вероятность того, что противник ошибется с определением типа кручения.

2. Довольно сложно получить чисто верхнее вращение, так как ракетку приходится держать под неудобным углом и мяч автоматически получает еще и боковое вращение.

Прием подачи. Удар со стола

После того как научились подавать подачу, необходимо перейти к отработке приема короткой подачи со стола. Против коротких подач с нижним вращением, как справа, так и слева, используется срезка. Против длинных подач с верхним вращением или нижним вращением используется атака топ-спином. Если же подача была выполнена близко к сетке, с верхним вращением или слабым нижним, то используется удар со стола (скрутка, flip/flick).

Скрутка (flip/flick) – это топ-спин, который играется на столе. Так как у вас не так много места для движения предплечья, то сила и вращение у мяча получаются несильные. Скрутку хорошо использовать против подач с боковым или боковым/верхним вращением, а также если вы видите подачу со слабым нижним вращением. Разберем, как выполняется движение для скрутки справа.

1. Вам необходимо сделать шаг вперед правой ногой, чтобы подойти ближе к короткому мячу, который находится около сетки. Автоматически ваше правое плечо и корпус выдвинутся вперед.

2. Оставайтесь в низкой стойке, когда двигаетесь вперед к мячу.

3. Сделайте небольшой наклон ракетки вперед. Локоть и

ракетку держите как можно ниже над столом, это даст больший размах движения, что придаст больше силы и мощности.

4. Ход удара должен быть коротким и целостным, без пауз и прерываний.

5. Траектория движения ракетки вперед и вверх.

6. Во время приема мяч находится сбоку относительно корпуса, а не перед собой.

Скрутка слева походит на удар справа за исключением использования кисти руки в технике исполнения.

Сложные атакующие удары

Ранее была представлена техника основных ударов для начинающих игроков. Однако если вы хотите выигрывать и развиваться в настольном теннисе дальше, то вам необходимо изучить сложные атакующие удары. К таким ударам относятся **атакующий топ-спин** (сильное кручение и сильный удар) и **удар сверху (смэш)**.

Атакующий топ-спин справа – наиболее сложный удар с сильным верхним вращением и большой скоростью, выполняемый по длинной восходящей траектории, может быть использован в обмене ударами.

Смэш, с другой стороны, это самый быстрый в настольном теннисе удар, скорость полета мяча после него достигает 60100 км/час.

Атакующий топ-спин

Рассмотрим основные моменты выполнения атакующего топ-спина против подрезки с сильным нижним вращением. Важные особенности выполнения удара следующие:

1. Движение заключается в том, что ракетка во время удара наклонена под углом в 45 градусов (верхняя кромка наклонена в сторону сетки). Траектория движения ракетки также проходит под углом около 45 градусов. Таким образом, получается оптимальное сильное кручение и наибольшая скорость.

2. Контакт с мячом происходит ниже талии около колена.

3. Плечо ударяющей руки (правой) опускается, и вес тела переносится на правую ногу. Тем самым смещается центр тяжести от стола.

4. Стопа правой ноги должна быть размещена почти параллельно задней линии стола и достаточно отставлена назад, чтобы игрок находился в сбалансированной позиции, которая затем позволит перенести центр тяжести на левую ногу.

5. Колени согнуты больше, чем в прямом ударе справа, это позволяет встретить мяч ниже. Правая нога включается в удар. Изначально стопы направлены в разные стороны, что делает более комфортным и устойчивым выполнение удара.

6. При ударе вес тела переносится с правой ноги на левую. После начала движения ног поворачиваются корпус и плечи.

7. Угол между локтем и корпусом увеличивается по мере увеличения дистанции от стола.

8. Движение ракетки начинается за правым коленом. Игрок заканчивает движение в сбалансированной позиции, несмотря на

длинную фазу обработки мяча.

9. Ракетка останавливается, не пересекая линию середины тела. В момент окончания движения стопа правой ноги направлена по направлению движения мяча.

10. Мячу дается траектория на 10–20 см выше сетки, чтобы уменьшить вероятность ошибки.

Удар сверху справа (смэш)

Следующий удар, который мы разберем, – удар сверху справа. Используется он для атаки по высоколетящим мячам. Высоким называется мяч, который поднимается на высоту груди и выше. Удар сверху применяется в двух случаях: 1) – когда ваш противник отошел в дальнюю зону и стал защищаться с помощью «свеч» с большим верхним вращением, и 2) – когда вы сделали сильный топ-спин, а противник на приеме допустил ошибку, подставив не тот угол ракетки, и мяч взлетел вверх.

Зачастую у начинающих игроков происходит много ошибок в чередовании сильного топ-спина справа и удара сверху. Вызвано это тем, что в топ-спине справа, для того чтобы придать мячу сильное вращение, движение ракетки во всех фазах выполнения топ-спина идет снизу вверх и мяч достаточно сильно поднимается, а в ударе сверху движение идет сверху вниз.

Как и в атакующем топ-спине справа, удар сверху использует длинное сильное движение, но только с минимальным вращением. Вращение практически отсутствует.

Разберем, как выполняется удар сверху:

1. Положение ног и корпуса такое же, как и в топ-спине справа, но с небольшим важным изменением. Так как мяч взлетает высоко, то не нужно сгибать колени слишком сильно в начале удара. Колени сгибаются в конце удара.

2. Стопы направлены в разные стороны, это создает устойчивость при ударе.

3. Вес тела сначала переносится на правую ногу (намного больше, чем в топ-спине справа), так что она сгибается в колене, а после на левую. Перемещение центра тяжести занимает достаточно большое количество времени, но оно у вас есть, так как мяч к вам летит не быстро.

4. Движение руки вокруг плеча намного больше, чем в топ-спине справа. Движение более энергозатратно и требует больше времени на реализацию, но это компенсируется тем, что противник стоит далеко от стола и у вас будет время на возвращение в исходную позицию.

5. Для высоко отскакивающих мячей оптимальная точка удара по мячу – уровень головы.

Теперь, когда у вас есть представление о видах ударов и технике их выполнения, закономерными являются вопросы: какая зона наиболее подходящая для самого эффективного удара? С какой стороны лучше атаковать? Какой наиболее эффективный удар в игре?

Для ответа на эти вопросы приведем результаты аналитического исследования некоторых атакующих ударов юниоров высокого уровня по итогам профессиональных международных соревнований (данные из журнала International Journal of Table Tennis Sciences, No.6 (2010). Analytical study for some offensive skills for advanced level junior players in the ITTF pro-tour Egypt 2008). Выборка исследования – 1760 ударов, 97 розыгрышей, невынужденные ошибки или плохой прием были проигнорированы. Всего было исследовано 15 матчей, начиная с 1/8 финала pro-турнира в Египте.

Полученные выводы соотносятся с тенденциями развития настольного тенниса в мире и позволяют получить необходимую информацию для построения тренировочной программы и применения этой программы. Даны ответы на следующие вопросы:

• Какой вид атакующего удара наиболее эффективный?

• Какая зона для выполнения того или иного удара наиболее эффективная?

• Какой по счету удар наиболее эффективный?

• Какая сторона ракетки более эффективна в выполнении атаки?

• Какие удары эффективнее делать в зависимости от партии в игре?

Стол для анализа условно поделен на девять игровых зон. Визуально они представлены на рисунке.

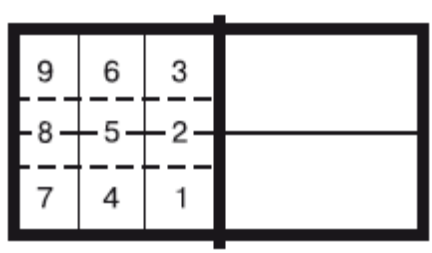


Рис. 4. Определение зон стола на стороне соперника

Приведем результаты исследования. Удар смэшем считается

самым эффективным среди всех атакующих ударов. Высокая эффективность смэша может быть обусловлена наиболее коротким временем полета мяча, так как по нему ударяют с высокого уровня относительно уровня сетки, в то время как другие удары выполняются с более низкого уровня и тем самым имеют более низкую скорость. Смэш обладает высокими показателями силы удара.

Эффективность смэша, попадающего в зоны 4, 5, 6, выше, чем в остальных зонах. Другими словами, это означает, что середина стола – наиболее привлекательная зона для направления смэша. Направления 7, 8, 9 наиболее часто используются для выполнения топ-спина, который характеризуется сильным вращением мяча для того, чтобы затруднить сопернику прием или перевести соперника в защитную позицию дальше от стола, если он не может справиться с углом отскока мяча.

Первый смэш имеет большую эффективность в сравнении со вторым или третьим ударами. Обусловлено это неожиданностью первого удара в отличие от последовательной серии смэшей. Высокая скорость и сила более неожиданна для соперника именно в первом ударе.

Второй атакующий удар топ-спином имеет наибольшую эффективность по сравнению с другими ударами, так как первый удар позволяет начать атакующие действия, а не завершить розыгрыш. Поэтому задача второго удара – завершить розыгрыш.

Что касается контратаки справа (быстрая подставка), отмечается, что третий по порядку мяч наиболее эффективен, так как смена направления атаки наиболее распространена именно на третьем мяче. Например, если первый и второй мячи были направлены направо, третий будет направлен налево и наоборот, чтобы завершить розыгрыш.

Атакующий топ-спин слева эффективнее, чем топ-спин справа. Это может быть объяснено тем, что положение запястья при исполнении топ-спина более гибкое и угол поворота ракетки может придать высочайшее вращение мячу. С точки зрения анатомии положение тела позволяет выполнить топ-спин слева с боковым вращением направо или налево в дополнение к обычному удару. В случае же использования правого топ-спина открытая ракетка позволяет направить мяч с вращением направо, так как с учетом строения тела выполнить налево значительно сложнее (необходимо разворачивать корпус).

Смэш справа более эффективен, чем смэш слева, так как в правой позиции мяч располагается перед корпусом игрока, что позволяет добавить больше силы и скорости мячу. А эффективность контратаки бэкхенда (слева) выше, чем форхенда

(справа). Ведь мяч располагается прямо перед игроком, и из этой позиции удобно выполнить удар.

Повышение эффективности топ-спинов и смэшей до наивысших показателей происходит во второй партии матча. Данный факт может быть обусловлен тем, что во второй партии матча повышается уровень общей спортивной формы игрока, мышцы разогреваются и начинают активнее работать после завершения первой партии, которая служит не столько чтобы проявлять себя, сколько чтобы изучить технику соперника в различных игровых ситуациях. А когда начинается вторая партия, игроки уже осведомлены друг о друге, хорошо физически подготовлены, более подвижны, что дает возможность совершать удары, концентрируясь на предстоящих смэшах и топ-спинах. Контратака наиболее эффективна в третьей партии, когда необходимо заставить соперника работать ногами.

Резюмируя исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Рейтинг эффективных ударов выглядит следующим образом: смэш, диагональный топ-спин, топ-спин, контрудар.

2. Наиболее эффективные удары смэшем, которые попадают в зоны 4, 5, 6.

3. Наиболее эффективные удары топ-спином в зоны 7, 8, 9.

4. Второй топ-спин наиболее эффективен (в рамках розыгрыша одного очка).

5. Первый смэш наиболее эффективен (в рамках розыгрыша одного очка).

6. Третий контрудар наиболее эффективен (в рамках розыгрыша одного очка).

7. Правый удар сверху (смэш) более эффективен, чем смэш слева.

8. Смэш и топ-спин наиболее эффективны во второй партии.

Перемещения в настольном теннисе

Значительное внимание в тренировке необходимо уделять умению правильно передвигаться. Именно поэтому большинство тренеров придают первостепенное значение при обучении технике настольного тенниса быстрой и правильной работе ног. В правильном подходе к мячу заключается уже половина приема. Передвижение представляет собой различные способы перемещения около стола во время игры.

Настольный теннис является одним из самых быстрых видов спорта на планете, и если хотите научиться играть в него, то вам наверняка стоит знать наиболее быстрые и эффективные способы передвижения по игровой площадке. Приведем одни из базовых техник работы ног в теннисе:

- Перемещение в «шафле».
- Перемещение шагом.
- Перемещение в прыжке.
- Кросс-перемещение.

Перемещение в шафле

Другими словами, перемещение в стиле шафл – шаг-подставка. Этот шаг иногда называют приставным. Если нам необходимо переместиться вправо, сначала отрываем и перемещаем левую ногу, а затем подтягиваем правую. В левую сторону соответственно движение будет выглядеть так: сначала правая нога делает прыжок, затем левая нога подтягивается в шаге. Одна нога всегда касается пола, что создает дополнительный баланс в стойке. Главное – сохранять одинаковое расстояние между ногами. В противном случае вы можете растянуться и просесть. Плюс перемещения заключается в том, что вы можете контролировать мячи, оставаясь в балансе ног и тела.

Перемещение с помощью шага

Рассмотрим следующий тип перемещения в настольном теннисе. В данном перемещении требуется переместить только одну ногу, чтобы достать нужный мяч. Вторая нога плотно стоит на земле, что дает лучший баланс при контроле мяча. Одну ногу можно более быстро переместить, нежели две, как в перемещении «шафл». Данное перемещение полезно, когда мяч находится в пределах вашего контроля руками (например, нам необходимо сделать вперед шаг правой ногой, чтобы принять короткую подачу у сетки). Нога же переставляется, чтобы увеличить зону

охвата рук. В перемещении важно осуществлять контроль над своим центром тяжести. Если перенесете вес тела на ногу, с которой начали перемещение, то, скорее всего, завалитесь вперед и возвратиться обратно будет сложно.

Перемещение в прыжке

Зачастую, чтобы быстро переместиться из ближней зоны стола в среднюю зону, используется прыжок. Заключается он в том, что сразу две ноги одновременно отталкиваются от земли. Перемещение не так часто используется для движения влево и вправо, так как в этом случае перемещение «шафлом» более эффективно.

Кросс-перемещение

Данное движение выполняется, когда ноги скрещиваются по диагонали. Как правило, это происходит при ударе справа. Так, например, при перемещении к мячу в правую зону можно использовать эту технику перемещения. При этом левая нога идет по диагонали вперед (как бы скрестно с правой), а затем правая нога ставится еще правее (ближе к мячу) для сохранения пространства между ногами. Левая нога закидывается под углом 45 градусов. Удар слева через кросс-перемещение используется редко, так как большинство игроков предпочитают контролировать весь стол с правой стороны.

Как правильно перемещаться при ударе?

Чувство мяча и оптимальный подход к нему требуют большого количества часов тренировок. Выбор правильной позиции зависит от различных факторов, таких как направление мяча, вращение, ваших технических способностей выполнять различные удары. Все это сложно, если вы новичок. Тем не менее существуют некоторые несложные правила, которые позволят всегда занимать правильное положение для выполнения удара. Выделим некоторые из них:

1. Определите угол обстрела противника.
2. Встаньте в центр угла обстрела.
3. Выберите правильную (свою) дистанцию от стола.

Не заучивайте эти правила, главное – понимать их смысл, тогда во время игры вы будете автоматически их выполнять. Ваш мозг со временем запомнит их. Если же не понимаете эти правила, то вы будете находиться не в том месте стола и не в то время. Теперь рассмотрим более детально по порядку каждое правило.

Правило № 1. Определите угол обстрела противника.

Каждый удар имеет угол (зону) обстрела. Угол обстрела зависит от положения противника относительно стола. Ваши более сильные удары будут уменьшать угол обстрела у противника, так как он будет вынужден отойти от стола. Использование топ-спинов также увеличивает угол обстрела, так как мяч уходит с кручением в сторону после касания с половиной стола противника. Наоборот, высокие мячи увеличивают угол обстрела, так как ваш противник может ударить практически в любую зону от края стола до зоны под сеткой. Короткие мячи к сетке увеличивают угол обстрела для противника, так как он может сделать большой разброс мяча по столу.

Правило № 2. Быть в центре угла обстрела. После того как определили угол обстрела вашего противника, необходимо поместить себя в центр этого угла. Так как именно из этой позиции наиболее просто будет взять мяч. Ваше движение будет заключаться в двух моментах: движение к центру угла обстрела, а также движение для занятия нужного расстояния от стола. Занять центр угла значит, что ваша ракетка будет в центре угла. Удар справа гораздо шире в диаметре по сравнению с ударом слева, поэтому для него можно отвести больше площади стола. Помимо этого можно всегда использовать кросс-перемещение ногами вправо для увеличения зоны охвата. Проще говоря, правша должен стоять чуть левее центра угла обстрела.

Правило № 3. Для возврата сильных ударов отходите назад, а для слабых ударов подходите к столу. Следующее правило заключается в определении правильной дистанции от стола. Для этого важно определить силу удара вашего противника. Самый простой способ – посмотреть на силу его замаха. Если видите, что противник подходит к столу, готовый блокировать мяч или сделать скидку, то вы тоже должны сократить дистанцию и быть у стола.

Упражнения для тренировки ударов и перемещений

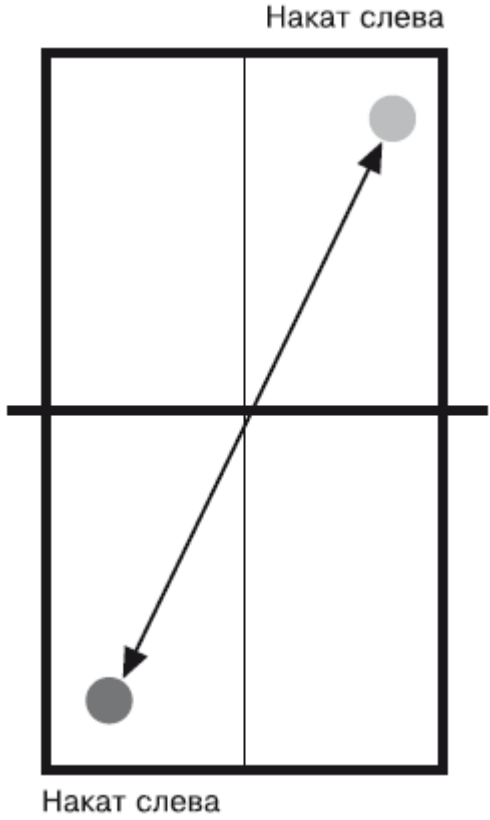
Приведем упражнения для отработки ударов и перемещений на тренировке. Упражнения разделены на классы и имеют подробное описание и схему выполнения. Можно выделить следующие классы упражнений:

- Разминочные упражнения в начале тренировки.
- Упражнения для повышения точности игры.
- Упражнения для развития передвижения у стола.

Разминочные упражнения для настольного тенниса

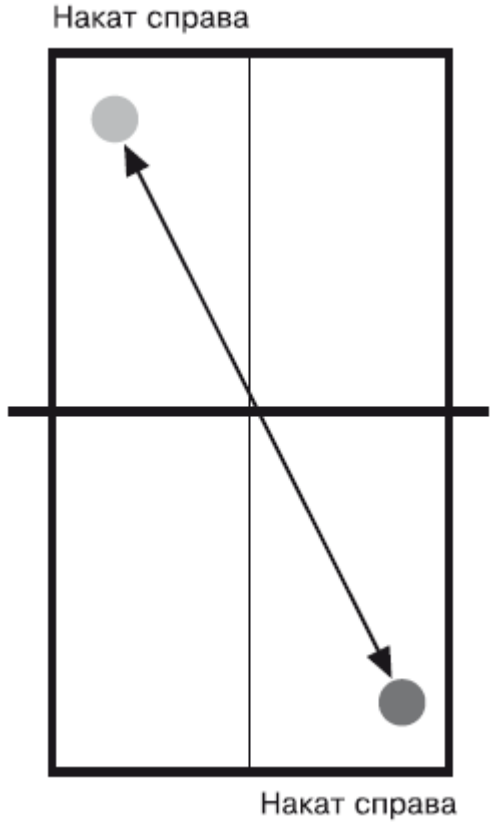
1. Игра накатом слева по левой диагонали.

Классическое упражнение для отработки техники приема слева. Выполняется в ровном ритме, с одинаковой силой удара и вращением. Каждый из игроков играет на стабильность, то есть старается сделать максимальное количество ударов.



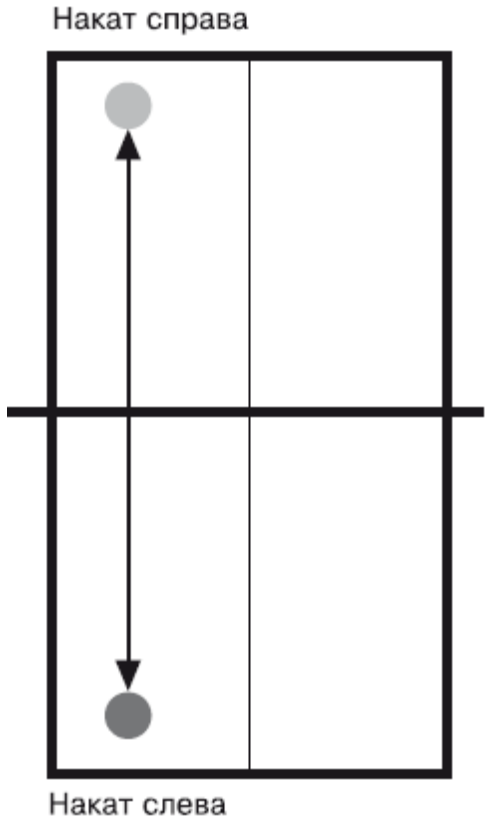
2. Игра накатом справа по правой диагонали.

Аналогичное упражнение для проработки техники удара накатом справа. Ритм игры ровный. Основной задачей является максимальное удержание мяча на столе. Как правило, с этого упражнения начинается тренировка, так как в ударе справа задействовано множество мышц.



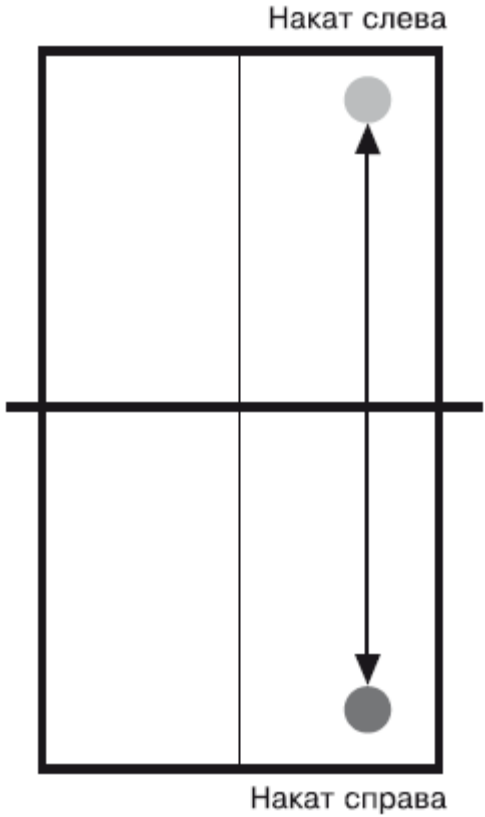
3. Игра накатом слева по прямой.

Вы играете накатом слева, а ваш партнер накатом справа. Игра по прямой имеет более короткий отрезок полета мяча, чем диагональ. В результате этого возникает необходимость более короткого и точного движения, а также правильного разворота корпуса.



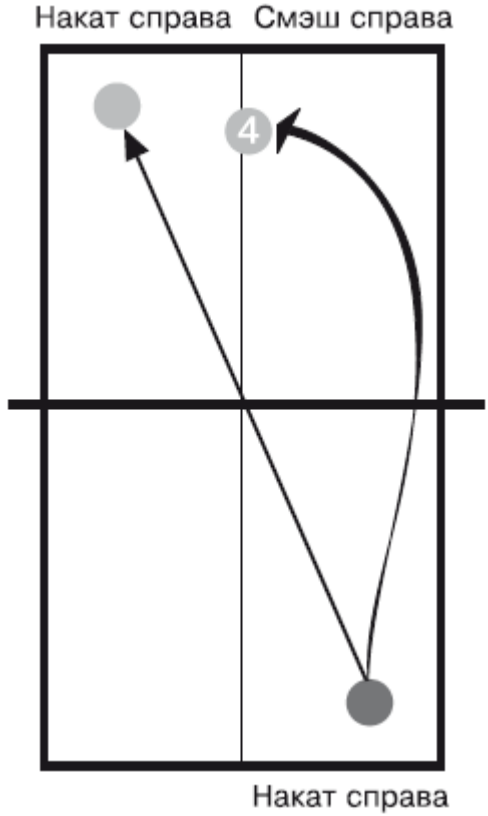
4. Игра накатом справа по прямой.

Вы играете накатом справа, а ваш партнер накатом слева. Следует уделить внимание четкости движения и расположению ног для более короткого удара.



5. Игра накатом и смэшем.

Играется накатом справа по диагонали, четвертый мяч один из игроков набрасывает в виде «свечи» на центр стола. Отскок мяча должен быть высоким (более 1 метра). Второй игрок этот мяч бьет смэшем. Такое упражнение выполняется как слева, так и справа. Все удары необходимо делать с смэшем справа, даже если мяч падает в левый квадрат.

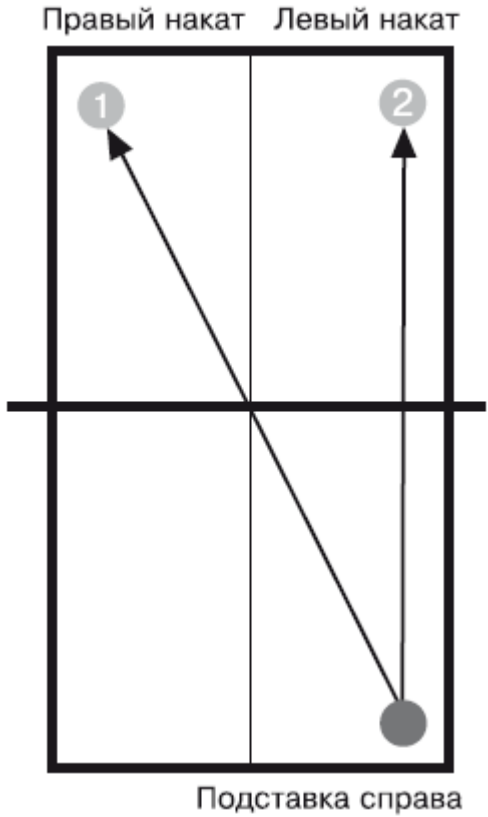


Упражнения на тренировку точности

После проведения разминочных упражнений следующий блок упражнений в уроке настольного тенниса представляет собой задания на повышение точности удара. Главная их особенность в том, что при выполнении задания есть ведущий и ведомый (первый и второй номер).

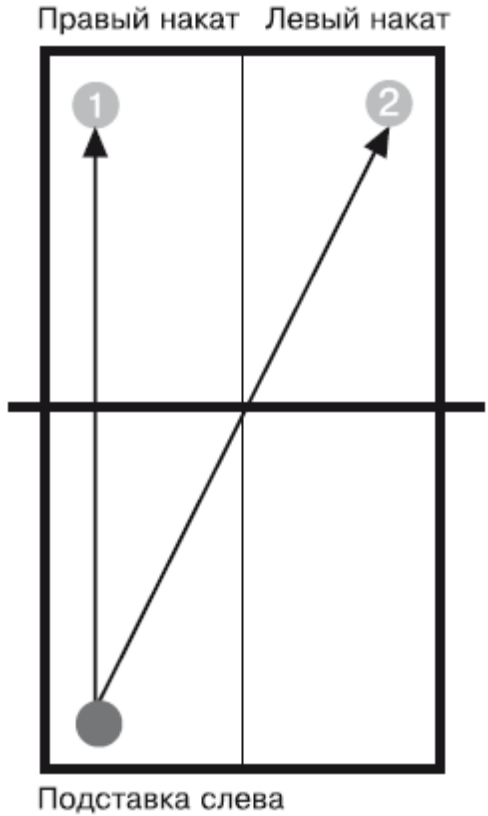
6. «Треугольник» накатом справа.

Фундаментальное упражнение настольного тенниса. Его следует делать как можно больше, так как оно задействует как накаты слева и справа, так и передвижение вдоль стола. Для выполнения его следует правильно выходить ногами как слева, так и справа. Ваш партнер проводит разброс мячей вам в левый и правый квадрат. Перед тем как совершить удар, следует занять правильную стойку.



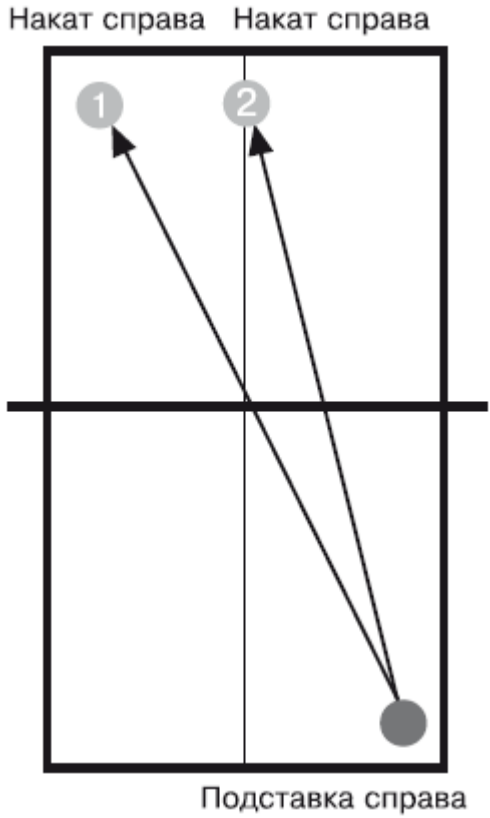
7. «Треугольник» накатом слева.

Базовое упражнение для тренировки подставки слева и разброса по углам стола. Выполняется аналогично «треугольнику накатом справа», но только из левого угла.



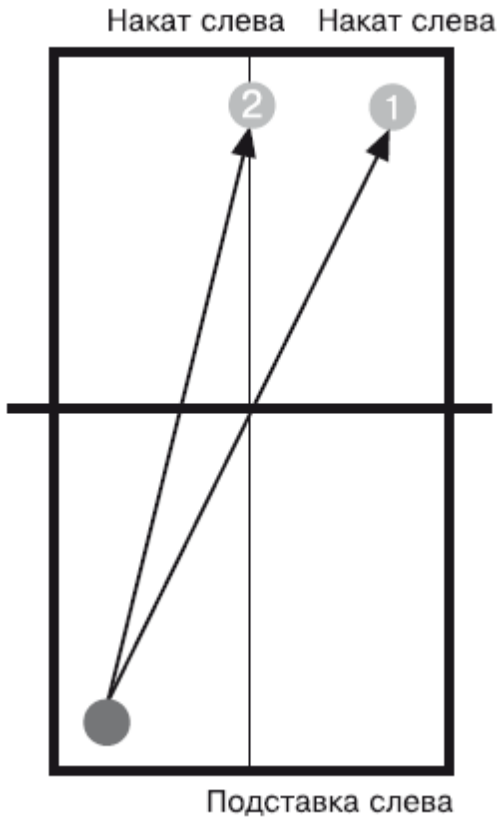
8. «Малый треугольник» накатом справа.

Упражнение выполняется обоими партнерами накатом справа. Ведущий игрок производит разброс мяча в правом квадрате в две точки: правый угол и центр. Ведомый игрок играет по очереди всегда накатом справа в этих точках. Основной ошибкой при выполнении данного упражнения является: неправильная постановка ног и «залипание» у стола, что не позволяет правильно сыграть мяч в центре. При игре в центре можно больше разворачивать угол ног, нежели при игре из угла. После 5-10 минут игры ведущий и ведомый меняются ролями.



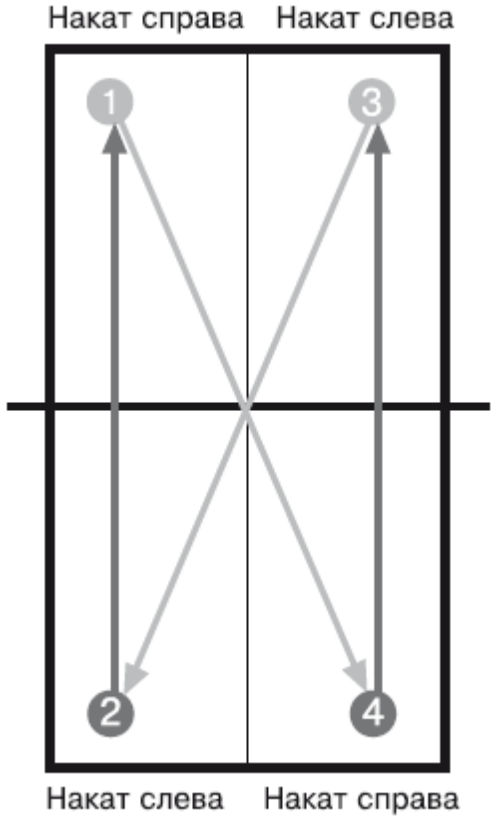
9. «Малый треугольник» накатом слева.

Выполняется игра накатом слева обоими игроками. Ведущий игрок производит разброс мяча в левом квадрате: в центр и левый угол по очереди. Ведомый игрок отрабатывает игру накатом слева с передвижением. Накат слева более сложен, нежели справа, потому что ракетка принимается закрытой стороной и для удачного удара особенно важна первая фаза приема мяча.



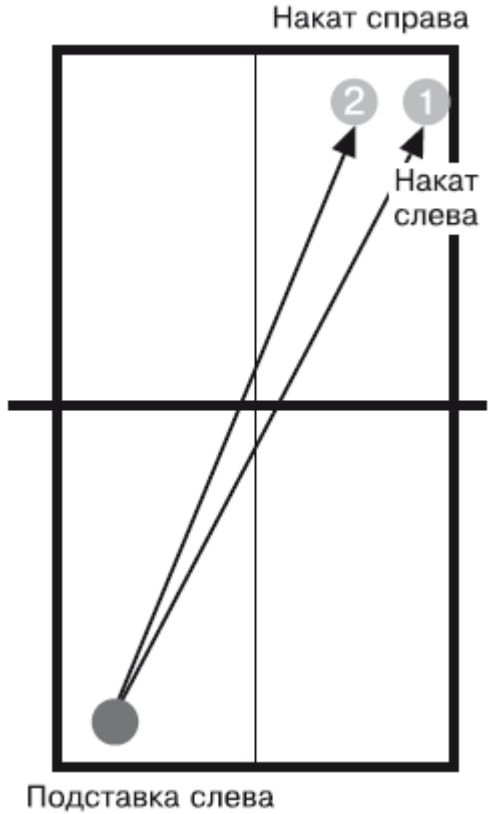
10. «Восьмерка».

Упражнение играется в двух вариантах. Вариант № 1: вы играете только по прямой накатами, а ваш партнер накатами всегда по диагоналям. Вариант № 2: вы играете только по диагоналям, а партнер по прямой. Упражнение для тренировки передвижения у стола, правильного разворота корпуса для удара справа и поочередной работы накатом слева и справа. Это упражнение – своего рода «чистка» всех ошибок игрока. Играя его, можно сразу увидеть, что вы меняете хватку при ударе слева и справа, заваливаетесь, «прилипаете» к столу, не докручиваете корпус и т. д.



11. «Перескок» в левом углу.

Акцент делается на перескоке в левом углу. Ведущий игрок играет всегда слева, тогда как ведомый делает по очереди перескок ногами в левом углу и играет мяч то накатом слева, то справа. В упражнении тренируется работа ног и правильный подход ногами к мячу.

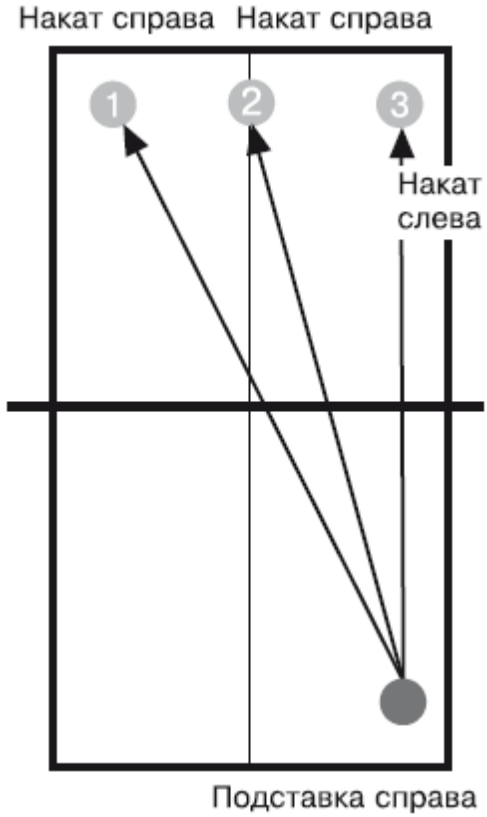


Сложные упражнения для настольного тенниса на развитие передвижения

Упражнения повышенной сложности, как правило, используются в конце тренировки и требуют вариативного передвижения по всему столу.

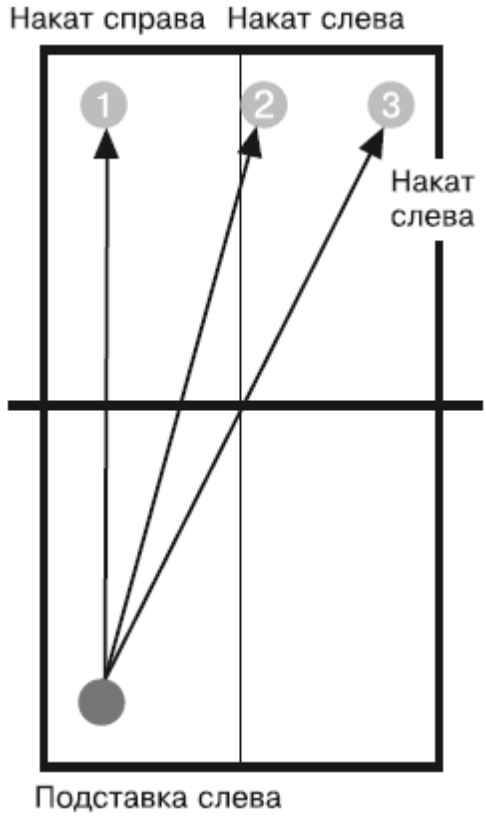
12. «Веер» накатом справа.

Упражнение в настольном теннисе, включающее как передвижение, так и удары слева и справа. Ведущий игрок делает разброс в три точки: правый угол, центр и левый угол. Ведомому необходимо играть по очереди все три точки, где первые две играются накатом справа, а третья накатом слева. Упражнение прорабатывает передвижение вдоль стола и игру из разнообразных точек.



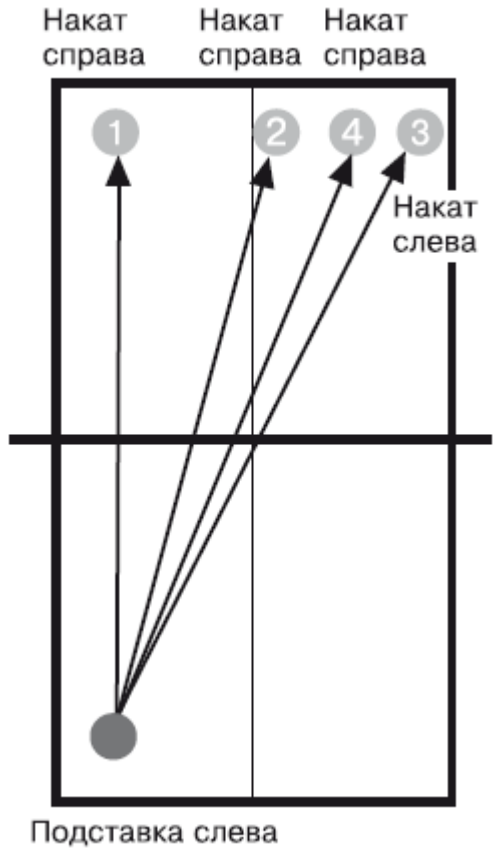
13. «Веер» накатом слева.

Схожее с предыдущим по смыслу и исполнению упражнение. Ведущий подставкой раскидывает мяч в три точки: левый угол, центр и правый угол. Из первых двух точек ведомый игрок играет левым накатом, а в правом углу – накатом справа.



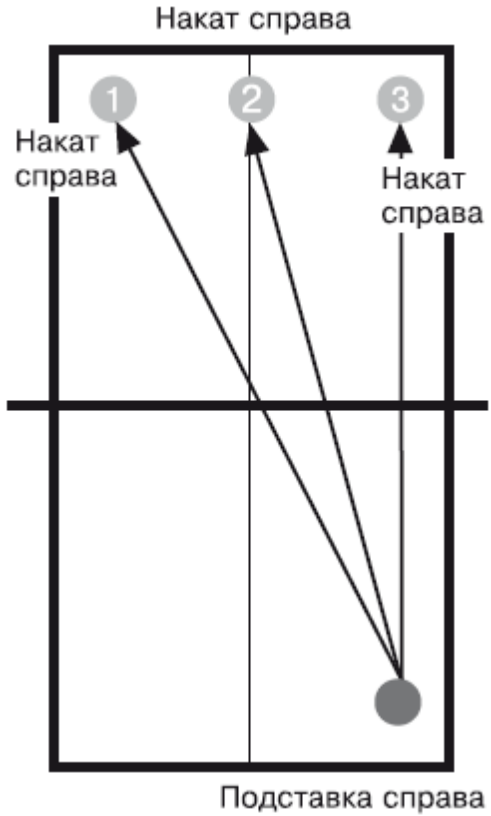
14. «Веер» накатом слева с «перескоком».

Комплексное упражнение, состоящее из «веера» накатом слева и «перескока» слева. Ведущий игрок всегда играет подставкой слева в левом квадрате. Ведомый играет так: накат справа – накат справа – накат слева – накат справа. После завершения серии она повторяется снова и снова. Самое сложное – это вернуться в правый угол для наката справа после удара накатом справа из левого угла.



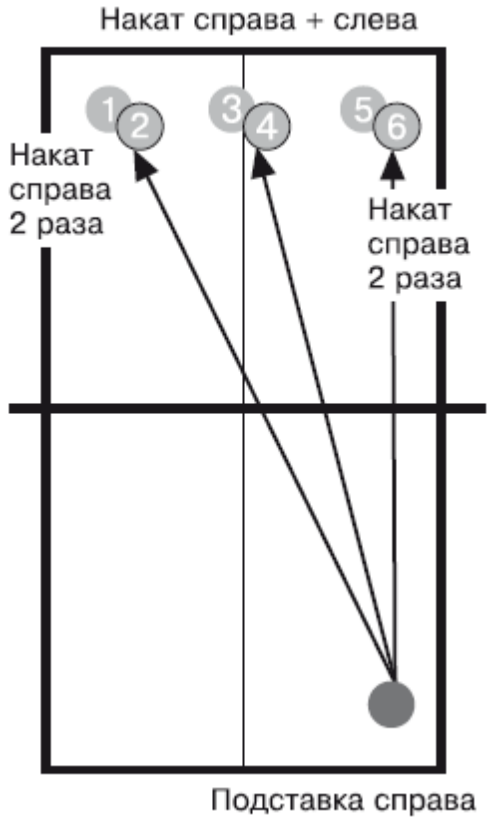
15. «Веер» с игрой только справа.

Модификация стандартного упражнения «веер», где ведущий играет в три точки с правого угла: правый угол, центр и левый угол. Отличие заключается в игре ведомого, который принимает все мячи справа.



16. «Двойной веер».

Сложное упражнение на внимание и передвижение около стола. Ведущий игрок играет всегда справа в три точки, но по два раза. Точки игры стандартные – это правый угол, центр и левый угол. Сначала ведомый играет два раза правым накатом из правого угла, потом играет в центре сначала правым, потом левым накатом (делается «перескок» в центре), далее в левом углу играет два раза левым накатом.



Перечислим основные моменты, на которые стоит обратить внимание при выполнении упражнений:

• Играйте на стабильность для повышения техники ударов.

• Четко делите, кто ведущий, а кто ведомый в выбранном упражнении.

• Используйте сложные, вариационные упражнения для развития точности и силы.

• Тренируйтесь 2–3 раза в неделю, иначе не будет заметен рост в технике.

• Играйте упражнения с разными по технике и силе игроками.

• Раз в неделю снимайте на видео выполнение упражнений. Это поможет увидеть со стороны ошибки и ощутить улучшение техники выполнения элементов.

• Больше экспериментируйте и добавляйте в урок собственные упражнения и задачи.

Тактическая подготовка (шаг 2)

За умение правильно использовать технические, физические и психологические качества отвечает тактическая подготовка, которая важна как для начинающих теннисистов, так и для профессионалов.

Тактическая подготовка в настольном теннисе – это раздел, включающий в себя теорию игры в настольный теннис, а также практическую реализацию приемов для достижения поставленной цели в соответствии со способностями теннисиста.

Для чего нужна тактика?

Ведь можно просто перекидывать мяч с одной стороны на другую. Именно мастерство в тактике зачастую определяет победителя между спортсменами, равными в физическом и техническом мастерстве. Благодаря тактической подготовке можно добиться выдающихся спортивных результатов. Тактика в настольном теннисе основывается на базовых принципах. Выделим некоторые из них.

Принцип стабильности. Первый принцип заключается в стабильности игры спортсмена при выполнении различных видов ударов и комбинаций. Встает закономерный вопрос: как же можно увеличить стабильность? Ответ прост – количество переходит в качество. Чем больше времени потрачено на отработку технического элемента, тем он становится надежнее. Стабильность повышает общий уровень мастерства игрока, позволяет ему не только успешно проводить удары и комбинации, но и осуществлять защитные действия.

Принцип вариативности. Следующий принцип заключается в использовании и комбинировании различного вращения, силы удара и игровых зон. Направляя противнику мячи, отличающиеся по степени вращения и скорости, игрок будет усложнять оппоненту прием мяча, тем самым увеличивая вероятность ошибки соперника. Использование различного вращения и силы в игре позволяет создать широкий простор для формирования собственных игровых комбинаций.

Принцип единства атакующих и защитных действий. Во время игры постоянно происходит чередование атаки и защиты. Комплексность игры заключается в способности спортсмена успешно осуществлять как атакующие, так и защитные действия.

Принцип соответствия тактических решений физическим, психическим и техническим возможностям теннисиста. Психические, физические и тактические возможности находятся в тесной взаимосвязи между собой. Например, различные физические особенности спортсмена, такие как рост, вес, телосложение, влияют на его скорость, маневренность и силу, что уже являются тактическими характеристиками.

Принцип выбора тактических решений, которые затрудняют действия противника. Задача спортсмена, во-первых, выбрать такую манеру игры, которая бы затруднила действия противника по выполнению правильного возврата, и, во-вторых, создать собственные возможности для выигрыша очка.

На рассмотренных выше принципах тактики формируются **три ее вида**: атака, контратака и защита. Рассмотрим далее каждую из них по отдельности.

Атака включает в себя инициативные действия для создания давления на соперника. В настоящее время именно атака в игре в большинстве случаев приводит к победе в партии. Можно выделить сложную и простую атаку. Сложная атака состоит из нескольких последовательных атак, а простая из одной. Именно с помощью сложных, многоступенчатых атак можно победить в современном теннисе.

Контратака – это атака, которая проводится в ответ на атакующие действия противника. Можно выделить ответную контратаку и встречную контратаку. Так, ответная контратака – это атакующее действие, выполняемое после защиты. Встречная контратака – опережающее атакующее действие, целью которого является прервать атаку соперника.

Защита содержит действия теннисиста, основная задача которых – нейтрализовать атаку соперника. Можно выделить активную защиту, которая носит наступающий характер и провоцирует противника ошибиться, и пассивную защиту, которая не создает явных проблем сопернику и задача которой заключается в простом удержании мяча на столе.

Преобладание того или иного вида тактического подхода в процессе игры формирует у спортсмена **его индивидуальный стиль игры**.

Различные стили игры в настольном теннисе

Под стилем игры в настольном теннисе будем рассматривать особенность ведения игры. Стиль формируется под влиянием многих факторов, к которым можно отнести физические, тактические и психологические факторы. Понимание стиля игры позволяет в тренировочном процессе сделать упор на развитие сильных сторон и навыков спортсмена. Анализ стиля игры противников позволяет выбрать оптимальные стратегии игры против них. Основных стилей игры в настольном теннисе существует несколько. Ниже представим преимущества и особенности каждого стиля. А также предложим контрдействия, которые могут оказаться самыми эффективными для победы.

Атакующий стиль. Проявляется в решительных инициативных действиях спортсмена по захвату контроля над игрой. Как правило, игроки атакующего стиля первые начинают атаку и стараются быстро завершить розыгрыш очка. Они пытаются атаковать любые мячи, как длинные, так и короткие. В современном спорте этот стиль игры преобладает, особенно у игроков азиатской школы настольного тенниса.

Как играть против игроков с атакующим стилем?

Необходимо сделать все возможное, чтобы самому начать атаку и не позволить сделать это противнику раньше. Современные накладки имеют такие высокие характеристики по скорости и вращению, что можно перекрутить любое вращение и перебить любой удар, поэтому успех определяется неожиданностью действий. Рекомендуется играть в неудобные точки стола, чтобы затруднить противнику выполнение сильного удара. Одной из альтернатив игры против атакующих игроков является игра в центр стола. На игровую агрессию следует отвечать контрударами до тех пор, пока агрессор не перейдет в защиту, которая у него менее развита.

Контратакующий стиль. Характеризуется игрой со средней дистанции, мощными топ-спинами как с левой, так и с правой стороны. Контратакующий спортсмен активно включается и начинает проявлять инициативу и борьбу после первого топ-спина, выполненного соперником. Сильная сторона игроков контратакующего стиля – это длинные розыгрыши по всему столу.

Как играть против игроков с контратакующим стилем игры?

Необходимо сковывать атакующие действия противника сильным вращением мяча близко под сетку и в дальнейшем проводить неожиданные атаки в центр стола или под левую руку противника. Розыгрыш мяча должен проходить быстро, задача спортсмена – как можно быстрее начать самому сильную атаку, чтобы противник перешел к оборонительным действиям в ближней зоне стола.

Защитный стиль. Определяется длительной игрой подрезкой, срезкой и подставкой. Мячи играются близко к сетке, затрудняя тем самым проведение атакующих действий противника. Защитный стиль часто встречается у игроков с шипами или накладками анти-спин.

Как играть против защитников?

Игра против защитников требует большого терпения и выдержки. Противник будет стараться сделать так, чтобы вы ошиблись и увязли в долгом розыгрыше. Спортсмену необходимо использовать длинные подачи и выводить игру на розыгрыш в средней дистанции с постоянным давлением на соперника. Необходимо играть по разным углам стола, а также в центр, где повышается вероятность возврата менее обработанного мяча или возврата с ошибкой. В розыгрыше не следует постоянно давать сильное вращение мячу, потому что защитник будет возвращать его с еще большим нижним вращением, усложняя дальнейшую атаку.

Приведем условные наборы основных ударов в настольном теннисе под каждый из стилей игры.

Таблица 2.

Набор ударов для различных стилей игры

Удары	Набор основных ударов для атакующего стиля игры	Набор основных ударов для контратакующего стиля	Набор основных ударов для защитного стиля игры
Накат (drive)	+	+	+
Топ-спин (top-spin)	+		
Атакующий топ-спин (loop)	+	+	
Скрутка (flick/flip)	+		
Удар сверху (smash)	+	+	
Навес (lob)			+
Подставка (block)		+	+
Подрезка (push)			+
Срезка (chop)		+	+

Тактика игры против игроков с различными накладками

Настольный теннис сильно изменился в 60-е годы XX века, когда помимо простых накладок появились новые разновидности: шипы, длинные шипы и анти-спины. Привело это к тому, что в правила игры был введен новый пункт, требующий от игроков наклейки накладок разных цветов. Если раньше накладки, зачастую, были только зеленого цвета, то сейчас они должны иметь два цвета: красный и черный. При этом они могут отличаться по игровым характеристикам (скорость, контроль, вращение мяча), а также по толщине или весу. Различия в цветах были введены для того, чтобы оппоненту было видно, какой именно накладкой выполнен возврат мяча. Ведь тактика игры против каждого вида накладки своя.

По статистике в среднем из 1400 игроков – 1060 с гладкой накладкой, 25 с «анти-спином», 200 с короткими шипами, 115 с длинными шипами. Большинство игроков предпочитают на основание классическую резину (гладкая накладка шипами внутрь).

Гладкие накладки против коротких шипов

Основная особенность коротких шипов заключается в потере у мяча скорости и вращения после приема, поэтому при контрударе или блоке мячи «стремятся» попасть в сетку. Накладки шипами имеют гораздо меньший коэффициент трения, чем гладкие накладки, поэтому при контрударах и блоке мяч получает меньшее верхнее вращение, чем он получил бы при ударе гладкой накладкой.

Если соперник выполняет верхнее вращение шипами, то, делая блок или контрудар, нужно больше закрывать ракетку, так как мяч летит медленно, но по более высокой траектории с сильным вращением.

Если спортсмен начинает атаку топ-спином по подрезке соперника, играющего шипами, ему необходимо больше открывать ракетку, то есть принимать мяч под большим углом, тем самым создавать более дугообразную траекторию полета мяча. Если же этим движением сделать топ-спин по подрезке соперника, играющего гладкой накладкой, мяч может вылетать за пределы стола.

При подставке, выполненной шипами, мяч получает меньшее вращение, чем после аналогичного удара, выполненного гладкой

накладкой, поэтому, принимая мяч по подрезке, выполненной шипами, игрок может неправильно рассчитать собственное верхнее вращение. Тогда необходимо действовать так, как будто мяч практически не имеет вращения.

Гладкие накладки против длинных шипов

Разберем, как необходимо действовать в стандартных игровых ситуациях при игре против длинных шипов. Длинные шипы имеют особенность перекручивать вращение на противоположное. Именно это свойство накладки затрудняет прием мяча, особенно после сильного вращения. Чем существеннее было исходное верхнее вращение, тем более сильное нижнее вращение будет иметь мяч после контакта с длинными шипами.

В игре против длинных шипов не стоит наращивать верхнее вращение в серии ударов. Удары с сильным вращением следует чередовать с подставками или ударами открытой ракеткой по направлению вверх-вперед (навесной топ-спин или накат).

Обратная ситуация возникает, когда спортсмен, сделав подрезку и получив от соперника, играющего длинными шипами, мяч с нижним вращением, начинает атаку резким ударом без вращения, тогда мяч вылетает за пределы стола. Происходит так из-за особенностей длинных шипов. Если оппонент выполнил удар с нижним вращением, то это вращение после отскока от длинных шипов станет верхним (как будто соперник принял мяч не подрезкой, а топ-спином). Поэтому чем сильнее нижнее вращение уходящего мяча, тем существеннее будет его верхнее вращение после отскока от длинных шипов. И несмотря на то, что теннисист, играющий длинными шипами, внешне выполняет подрезку, мяч будет иметь верхнее вращение.

Тактика игры в такой ситуации заключается в том, что, сделав подрезку с сильным нижним вращением и получив ответ от соперника, играющего длинными шипами, надо принимать приходящий мяч как после топ-спина. Следовательно, начиная атаку резким ударом без вращения, надо направлять движение руки вперед и вниз, а не вперед и вверх.

Тактика с «шиповиком» будет следующая: если хотите, чтобы соперник возвратил вам верхнее вращение, вы должны послать ему мяч с нижним вращением. Если необходимо нижнее, то вы должны придать мячу верхнее. Еще помните, шипы не умеют крутить, и какое вращение мячу вы придаете в самом начале, такое же и получаете от «шиповика». Если вы сильно вращаете, то обратно получаете сильно закрученный мяч.

Вы должны заставить противника с помощью длинных ударов

отойти от стола, чтобы мячи, которые он посылает вам, во-первых, имели меньшее кручение из-за сопротивления воздуху, во-вторых, у вас было время посмотреть, на какое вращение переходит мяч. Помимо этого, если у противника различные накладки с различными шипами, то, отгоняя его от стола, вы располагаете временем, чтобы определить, какой стороной он выполняет удар. В таблице ниже более детально показано, как играть против игрока с длинными шипами.

Таблица 3.
Игра против длинных шипов

Вы придаете мячу	Ваш противник придает мячу	Кручение, которое вы получите
Верхнее кручение	Нижнее кручение (подрезка)	Нижнее кручение
Нижнее кручение	Нижнее кручение (подрезка)	Верхнее кручение
Срезка	Нижнее кручение (подрезка)	Нет кручения, легкое верхнее кручение
Верхнее кручение	Верхнее кручение	Нижнее кручение
Нижнее кручение	Верхнее кручение	Верхнее кручение
Срезка	Верхнее кручение	Нет кручения, легкая подрезка
Верхнее кручение	Подставка	Нет кручения или легкая подрезка
Нижнее кручение	Подставка	Нет кручения или легкий топ-спин
Срезка	Подставка	Нет кручения или легкий топ-спин

Гладкие накладки против гладких накладок

Самая распространенная ситуация, когда приходится играть против соперника с гладкими накладками. Основные особенности игры против гладких накладок заключаются в определении силы вращения мяча.

Если противник придает мячу нижнее вращение, вы можете принять такой мяч срезкой либо перекрутить его с помощью топ-спина.

Если же соперник создает верхнее вращение при подаче, топ-спине или контрударе, то вы можете быстро сыграть подставкой

на столе или накатом в средней зоне.

Другим вариантом приема будет перекручивание мяча с верхним вращением на нижнее вращение с помощью подрезки. В данном подходе вы отдаете инициативу в игре оппоненту.

Короткие шипы против длинных шипов

Спортсмены, играющие короткими шипами, имеют преимущество перед теми, кто играет длинными шипами. При игре короткими шипами мяч не получает вращения, поэтому соперник, играющий длинными шипами, не может использовать вращение приходящего мяча, равно как и не может придать мячу собственного вращения. Фактически обладатель накладки «длинные шипы» может играть только без вращения, чем всегда может воспользоваться его оппонент, играющий шипами. Кроме того, у спортсмена, использующего длинные шипы, будут проблемы с приемом мячей без вращения, поскольку в этом случае после контакта с накладкой скорость мяча резко снижается и он будет буквально «падать» с ракетки. Иными словами, в игре против шипов длинные шипы не будут иметь преимуществ, тогда как их недостатки проявятся максимально ярко.

Длинные шипы против накладок анти-спинов

Оба типа накладок – длинные шипы и анти-спин – используют вращение приходящего мяча, при этом сами придать вращение не могут. Поэтому если оба спортсмена играют длинными шипами или анти-спином, никто из них не сможет начать игру с вращением, если только на одну из сторон ракетки у теннисистов не будут наклеены обычные гладкие накладки. Впрочем, если бы игра велась исключительно накладкой анти-спин против длинных шипов, то обладатель такой накладки имел бы некоторое преимущество. Дело в том, что очень медленные мячи без вращения проще контролировать анти-спином, чем длинными шипами. С длинных шипов медленный мяч буквально «сваливается».

Базовые тактические подходы в настольном теннисе

Представим некоторые наиболее распространенные тактические подходы, которые в тренировочном процессе должны быть доведены до автоматизма и совершенства.

Разброс по углам. Смысл этого тактического приема заключается в том, что необходимо растянуть противника, направляя свои удары по углам стола. Этот прием является одним из самых классических, поэтому и входит в группу основных упражнений на тренировке. Задача заключается в способности перевода мяча в противоположный угол. Необходимо заставить соперника больше перемещаться для отражения мяча, чтобы увеличить вероятность ошибки. Для отработки свободного перевода мяча в любой угол стола подходят такие упражнения, как «треугольник» и «восьмерка».

Одной из разновидностей данного приема является **игра на противоходе**, когда несколькими мячами вы «приучаете» противника к одному из углов стола, после чего направляете мяч в другой угол. Эффективность приема достаточно высока, так как на больших скоростях в игре решения о приеме мяча происходят на уровне рефлексов и становится сложно взять нестандартный мяч.

Близко-далеко. Название тактического приема говорит само за себя. Здесь необходимо заставить противника перемещаться не в горизонтальной плоскости стола, как в предыдущем приеме, а в плоскости «ближе-дальше». Примером использования такой тактики является игра под сетку с дальнейшим переводом мяча на край стола. Данная тактика может быть усилена игрой в противоположный угол.

Игра на слабую сторону. Вашей задачей является определить слабую сторону противника и играть большинство ударов в нее. Удар с левой стороны зачастую более слабый, чем с правой. Поэтому одним из классических приемов является игра в левый квадрат стола. Делается это еще и для того, чтобы сковать противника в атакующих действиях. Подача, как правило, выполняется в левую сторону или на центр стола.

Игра через провокацию. Один из интересных тактических

приемов заключается в провокации противника к определенным действиям. Через провокацию играют защитники, так как они провоцируют атаку. И чем сильнее будет вращение в атаке, тем сильнее у них получится придать обратное вращение.

Игра на выматывание. Подход очень индивидуален и зависит, в первую очередь, от психологического типа личности спортсмена. Для того чтобы воздействовать на настрой соперника, можно уйти в постоянно жесткий прессинг или глубокую изматывающую оборону, с помощью чего можно физически и психологически утомить противника. Психофизическое утомление приведет к увеличению вероятности ошибок. Такой подход характерен для защитного стиля игры.

Схемы стратегий

Графическое представление стратегий позволяет спортсменам увидеть со стороны, как проходит розыгрыш и какие сложности могут возникнуть в той или иной ситуации. Именно поэтому зачастую стратегии представляются в виде схем, графических моделей, аббревиатур и сокращений. Все это направлено на то, чтобы наглядно описать игровую ситуацию.

Итак, для практического использования каждую половинку стола делим на шесть зон в зависимости от удаленности от сетки и центра стола. Описание всех стратегий подходит для игроков правосторонней стойки. Данное обозначение может быть адаптировано для игроков с левосторонней стойкой.

В описании стратегий используются такие понятия, как короткий и длинный мяч/прием/подача. Разделить такие мячи во время игры очень просто. Если мяч может два раза удариться о сторону противника, значит, он короткий, если же второй отскок мяча приходится уже за столом, значит, это длинный мяч.

Такая классификация на короткий и длинный мяч позволяет разделить розыгрыш на игру «на столе» и игру «за столом». От этого зависят виды технических приемов.

Зоны можно разделить на дальние, которые находятся у самого края стола, и ближние – около сетки. По направлениям зоны на столе можно поделить на правую, центральную и левую, что соответствует приему мяча в этой зоне.

Стороны ракетки обозначим как правая сторона (фронтальная, открытая сторона) и левая сторона (тыльная, закрытая сторона). Все интуитивно понятно.

На рисунке ниже показана схема стола со всеми обозначенными зонами.

Правая сторона/ Дальняя зона стола
Центр/ Дальняя зона стола
Левая сторона/ Дальняя зона стола
Правая сторона/ Зона у сетки
Центр/ Зона у сетки
Левая сторона/ Зона у сетки
Левая сторона/ Зона у сетки
Центр/ Зона у сетки
Правая сторона/ Зона у сетки
Левая сторона/ Дальняя зона стола
Центр/ Дальняя зона стола
Правая сторона/ Дальняя зона стола

Рис. 5. Зоны стола в настольном теннисе

Описанные стратегии имеют различные сокращения приемов и контрприемов, и чтобы во время описания стратегии не начать вдаваться в технические тонкости ударов/подач/приемов, будем использовать сокращения. Терминология состоит из трех групп: удары, вращения и другие обозначения. Ниже приводится список названий используемых игровых терминов:

Удары

• **Блок** – контрольный удар, как правило, играется против топ-спина.

• **Контр** – удар, перебивающий топ-спин с еще большим вращением и силой.

• **Подрезка** – удар, придающий мячу нижнее вращение.

• **Скрутка/Срезка** – атакующий/обороняющийся удар по коротким мячам.

• **Начало атаки** – удар по мячу с верхним вращением и придание ему верхнего вращения (перекручивание мяча с нижним вращением).

• **Подача** – самый первый удар.

• **Прием** – второй удар в игре, прием подачи.

• **Топ-спин** – удар с верхним вращением.

• **Толчок/Скидка** – быстрый короткий удар по мячу (без вращения или с верхним вращением).

Вращение мяча

• **НВ** – нижнее вращение.

• **ПВ** – нейтральное вращение (плоский мяч).

• **БВ** – боковое вращение.

• **ВВ** – верхнее вращение.

Другие обозначения

• **ПС** – прием мяча правой стороной ракетки.

• **ЛС** – прием мяча левой стороной ракетки.

• **Свободная игра** – игра по всему столу на усмотрение игроков.

Стратегии атаки третьим и пятым мячом

Разработка правильной стратегии игры наполовину определяет исход всего матча. Поэтому тренеры используют для выбора стратегии игры не только свой опыт, но и основываются на игровой статистике. Согласно исследованию Янг Фей, Юкихико Ушияма (Yang Fei, Yukihiko Ushiyama) матчей, проведенных игроками китайского клуба Университета Ниигата (Niigata University), розыгрыш заканчивается до четвертого мяча или на четвертом мяче в 81 % случаев, и только в 19 % удар доходит до пятого мяча или дальше.

Объясняется это тем, что в настольном теннисе доминирует атака, поэтому розыгрыш так скоротечен. Статистика свидетельствует, что современный теннис очень скоростной вид спорта. Это говорит о необходимости координировать свои атакующие и защитные действия в быстрой игре.

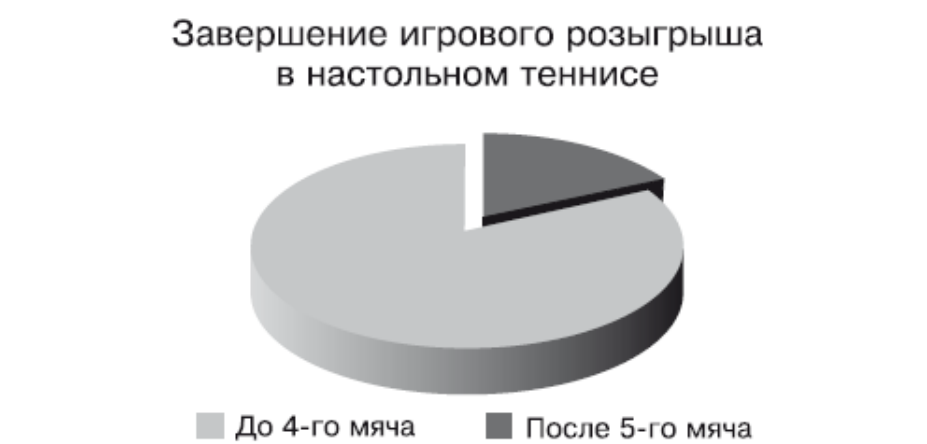


Рис. 6. Количество ударов в матче до 4-х мячей и больше

Начало атаки подающим игроком

Первая стратегия, которую разберем, – «начало атаки» со стороны подающего игрока, которая является основной и используется практически всеми спортсменами. Игровая комбинация будет начинаться с короткой подачи в центральную зону стола соперника. Главная задача при выполнении подачи – не дать противнику провести атаку. Второй мяч принимается вашим оппонентом срезкой или скидкой по трем возможным направлениям: право, лево или центр.

Цель данной комбинации заключается в проведении атаки по

третьему мячу. Так как ваша подача подается коротко, то физически противнику сложно придать сильное вращение на приеме. Поэтому он будет стараться скинуть или провести срезку в неудобное для вас место.

Если третий мяч будет коротким, то он играется скруткой слева/справа. Если же он длинный, то тут уже используется топ-спин справа/слева. Важно сыграть третий мяч очень надежно, потому что именно в начале атаки случается больше всего ошибок. Совершая удар, держите в голове такую фразу: «Главное попасть на стол». Отрабатывая эту комбинацию, следует уделить большее внимание удару по подрезке слева. Дело в том, что противник, как правило, скидывает в левую сторону или на центр, не давая тем самым вам простора для сильной атаки справа. Поэтому тренируйте левый топ-спин и левую скрутку.

Ваша задача – взять инициативу игры и начать атаку. По статистике игроки, придерживающиеся атакующего стиля игры, выигрывают чаще, чем игроки обороняющегося. В настоящее время ракетки и накладки имеют такие высокие характеристики по скорости и вращению, что даже небольшой быстрый контакт ракетки с мячом уже позволяет начать атаку.

Атакуя первым, вы заставляете противника перейти в защиту, а самим начать контролировать процесс розыгрыша. Как только вы провели атаку скруткой/топ-спином третьим мячом, ваш противник вероятнее всего сыграет контрударом или подставкой, который вы должны перебить своей атакой пятым мячом.

Далее розыгрыш переходит в свободную игру, и задачей каждого игрока является захват инициативы. Владея сильным топ-спином, вы будете выигрывать большее количество очков. Можно заметить, что картина розыгрыша мяча в этой стратегии смотрится очень динамично. **Играя по такой стратегии, внимание должно фокусироваться на надежной атаке третьего мяча и на сильном ударе по пятому мячу.** Возможный пример игры через начало атаки:

1) Начало игры с короткой подачи с нижним вращением на центр.

2) Оппонент играет длинной срезкой справа к вам направо.

3) Вы начинаете атаку топ-спином по прямой под его левую руку.

4) Противник подставляет блок с левой стороны (получилась тактика «близко-далеко»).

5) Вы переводите мяч в правый угол противнику с помощью левого топ-спина (игра в противоположный угол стола).

6) Далее свободная игра по всему столу.

Это отличная стратегия, потому что она предоставляет вам

контроль над всем розыгрышем. Короткая подача с нижним вращением на центр стола будет вынуждать противника скинуть вам длинно направо или коротко налево. Начало атаки в угол стола усложнит противнику прием мяча. Ему придется отвечать блоком или атаковать со средней силой ударом слева. На пятом мяче вы должны ставить точку в этом розыгрыше, играя в противоположный угол стола. Растягиваем противника и тем самым выигрываем мяч не только по силе и скорости, но и позиционно.

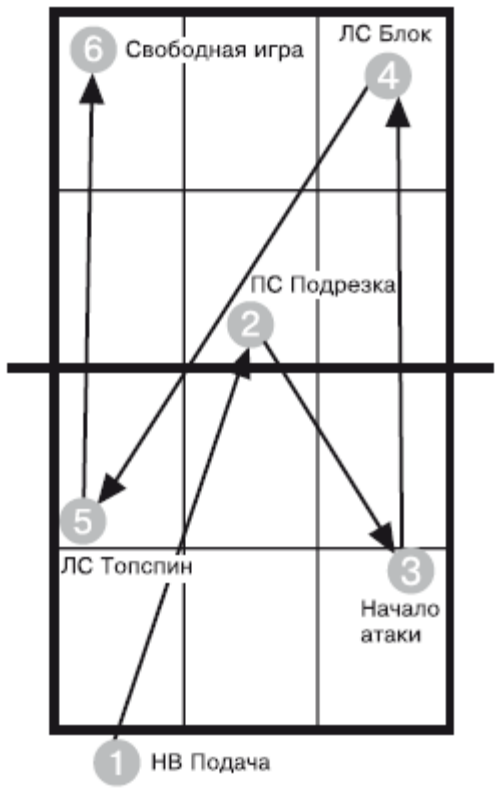


Рис. 7. Игровая комбинация № 1

Игра подающего спортсмена близко к сетке

Вторая стратегия основывается на атакующем стиле игры и заключается в атаке скруткой. Для того чтобы надежно атаковать третий мяч с помощью скрутки, необходимо, чтобы оппонент вернул короткий плоский мяч без вращения. Подавая противнику близко под сетку в правый угол, мы получаем практически плоский мяч. Происходит это потому, что атаковать подрезку на столе у сетки справа довольно затруднительно.

Иногда мяч приходит с небольшим нижним вращением после вашей подачи, наиболее вероятно вы получите короткий мяч. Игроки обычно при приеме сильной длиной подачи с нижним вращением используют подрезку, потому что боятся попасть в сетку при перекручивании. Поэтому, подавая коротко под сетку, вы вынуждаете соперника сделать короткое движение с малым вращением.

Вы можете выполнить возврат мяча быстрой скруткой или мягко подкрутить его. Ваш оппонент наверняка ответит блоком на вашу скидку, когда вы скинете мяч под дальнюю линию стола. Если она будет прочитана заранее, то ответный возврат мяча можно выполнить более агрессивно, например, топ-спином. Задача подающего игрока в любом случае перехватить инициативу, выполняя пятым мячом контрудар или контртопспин. Вот возможный пример тренировки начала игры со скидки:

1) Начало игры с короткой подачи с нижним вращением под сетку на правую сторону.

2) Ваш противник играет плоско (или со слабым нижним вращением) с правой стороны на левую сторону или центр.

3) Вы играете левой скруткой через весь стол под его левую руку.

4) Он блокирует мяч левой стороной ракетки под правую руку.

5) Вы передвигаетесь под удар и играете правым топ-спином в дальний угол стола.

6) Если противник отвечает справа, то начинается свободная игра по всему столу.

Плюс данной стратегии игры заключается в попытке «растянуть» вашего противника на разную дистанцию за счет близкого мяча к сетке, а потом быстрой скидки под левую руку в дальний угол. Комбинация распространена, если вы подаете короткую подачу направо или в центр, так как ваш противник с большой долей вероятности скинет вам под левую руку, для того чтобы вы не смогли начать атаку сильным ударом справа. Знание того, как поведет себя в такой ситуации противник, позволяет брать инициативу в свои руки и оказывать давление уже на третьем и пятом мяче.

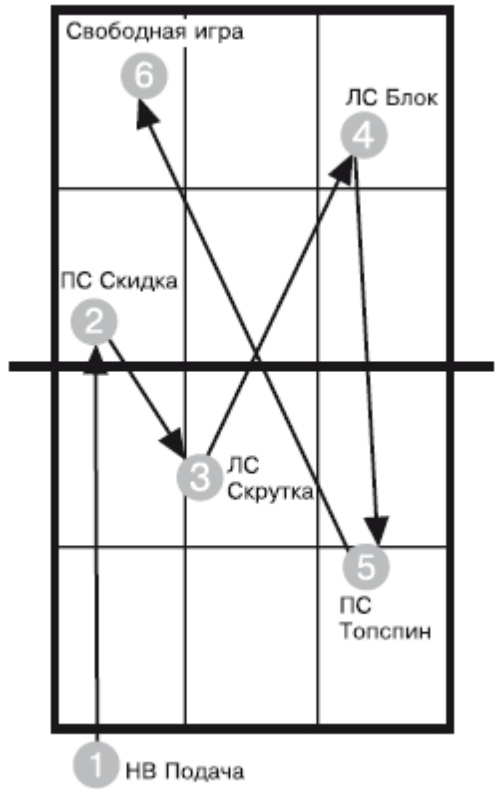


Рис. 8. Игровая комбинация № 2

Игра после короткой подачи с верхним вращением

Подачи с нижним вращением целесообразно чередовать с подачами, имеющими верхнее вращение. Делается это для того, чтобы играть разнообразно и неожиданно. Короткая подача с верхним вращением может быть очень эффективна. Если ваш оппонент неправильно определит вращение мяча и выполнит неуверенный возврат мяча с ошибкой, мяч поднимется высоко и станет удобным для нанесения жесткого удара сверху.

Однако если противник правильно определит верхнее вращение, то он может сыграть быстрой скидкой, которая может застать вас левом углу. Для того чтобы противник не мог определить тип подачи, необходимо, чтобы движение и замах были схожими во всех подачах, а отличие от подачи с нижним вращением возникало только в последний момент касания ракетки и мяча.

Очень важно быть готовым сыграть третий мяч топ-спином, если ваш противник сделает скрутку. Сделать сильное верхнее вращение на скрутке довольно трудная задача. Если третий мяч

будет сыгран успешно, то это будет важный шаг для удачного розыгрыша, без потери инициативы. Главный козырь этой комбинации – это скорость. Необходимо все делать быстро и агрессивно, иначе инициатива перейдет противнику.

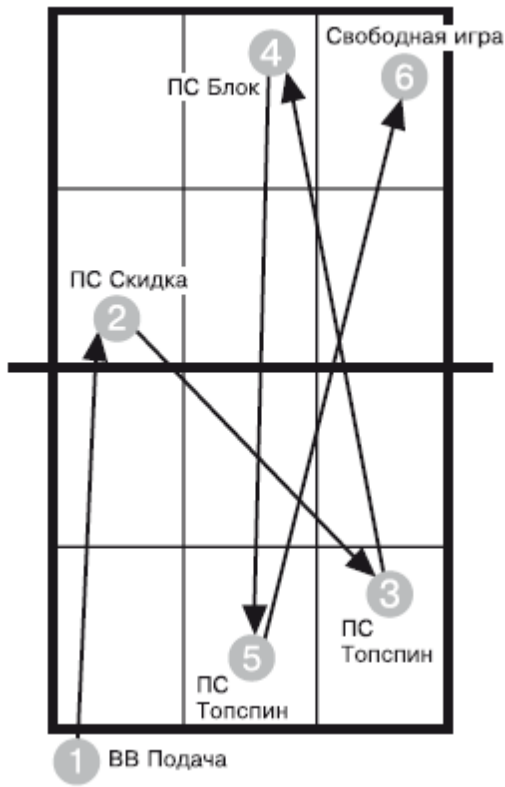


Рис. 9. Игровая комбинация № 3

Важной задачей при подаче становится сковывание противника, чтобы он не мог выполнить в полную мощь свой топ-спин, подрезку или простой удар. Все это является подготовительной фазой для начала атаки третьим мячом и перехвата инициативы в розыгрыше.

Рассмотрим пример розыгрыша после короткой подачи с верхним вращением:

1) Начало игры с короткой подачи с верхним вращением под сетку на правую сторону.

2) Ваш противник играет скидкой/скруткой на правую сторону.

3) Вы играете ударом справа топ-спином в центр стола.

4) Противник блокирует мяч в центре стола.

5) Вы играете справа топ-спином в левый квадрат оппоненту

под его левую руку.

6) Свободная игра по всему столу, если мяч находится в игре.

Подача с боковым вращением

Подача с боковым вращением может быть как короткой, так и длинной. Для того чтобы придать мячу боковое вращение, необходимо придать ракетке движение, напоминающее колебание маятника. Основной упор делается на придание вращения и скорости за счет движения кистью. Ракетка соприкасается с боковой стороной мяча, что придает ему боковое вращение. Изменение угла соприкосновения с мячом во время подачи позволяет придать в большей степени верхнее или нижнее вращение соответственно.

Главной особенностью бокового вращения, будь то боковое нижнее или боковое верхнее, является точка возврата после приема мяча противником. Мяч, обладающий боковым вращением, довольно сложно перевести в противоположный угол от угла подачи. То есть если подача была подана из левого угла, то при приеме ее мяч, скорее всего, вернется либо в левый квадрат, либо в центр, все это позволяет уже занять атакующую позицию и активно сыграть третий мяч.

Одним из вариантов игры третьим мячом является перескок в левом углу, чтобы занять правостороннюю позицию для проведения силового удара. Как было сказано ранее, боковое вращение возвращает мяч в то место, куда шла траектория ракетки при подаче. Поэтому частой игровой практикой является перескок в левом углу. Делается это с одной главной задачей – перехватить инициативу в атаке, потому что удар справа более мощный, чем удар слева. В результате сыграть контрударом по левому топ-спину оппоненту намного проще и эффективнее. Вот пример розыгрыша после длинной подачи с боковым вращением:

1) Начало игры с длинной подачи с боковым вращением.

2) Противник начинает атаку по подаче и играет левым топ-спином.

3) Вы играете левым контрударом (топ-спином) в центр стола.

4) Противник блокирует правой стороной.

5) Вы играете правым топ-спином в дальний правый угол.

6) Свободная игра по всему столу.

Быстрая подача с боковым вращением под левую руку оппоненту позволяет получить третий мяч под удар слева. Вам останется только уверенно провести контратаку левой стороной ракетки. Одной из альтернатив является перескок на третий мяч в левом углу и игра правым сильным контртопспином. Прием

позволяет перехватить инициативу во время розыгрыша и подавить топ-спин слева у противника. Играть перескоком (для захода под свой мощный атакующий удар) хорошая практика в современном теннисе.

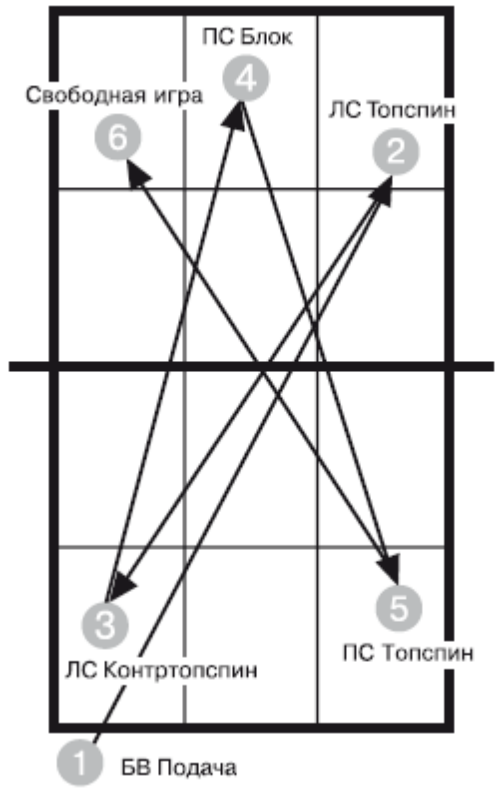


Рис. 10. Игровая комбинация № 4

Подача на край стола

Длинная быстрая подача на край стола может быть очень эффективна. Есть определенные особенности в том, что противник может не ожидать быстрой подачи и не успеет отойти от края стола для сильного удара.

При приеме подачи, как правило, противник часто занимает не центральную позицию у разделительной линии, а смещается ближе к левому углу стола, для того чтобы можно было сыграть 2/3 стола с правой стороны, включая и центр. На основе данной закономерности строится стратегия, которая заключается в быстрой внезапной подаче в правый угол стола.

Тут следует помнить, что длинная быстрая подача должна быть скрыта до последнего момента касания ракеткой мяча, иначе потеряется эффект неожиданности.

Как и на все длинные подачи, в этом случае следует ожидать, что противник проведет атаку. Если он успеет правильно определить, что сейчас будет подаваться длинная подача, то может сделать очень сильный удар и взять инициативу в розыгрыше. Ожидайте, что третий мяч прилетит вам под правую руку, и будьте готовы переместиться после подачи и провести контрудар.

Игра с быстрой подачей бросает противнику вызов на обмен ударами. Если противник играет в оборонительном стиле, то длинная подача заставит его играть в непривычном для него быстром ритме.

Длинные подачи могут также использоваться с психологической точки зрения на самых ранних стадиях игры, когда игроки еще присматриваются к манере игры друг друга. В этот период многие не ожидают агрессивно-нападающего стиля игры. Успешное проведение розыгрыша после длинной подачи может психологически сковать инициативу соперника.

Рассмотрим возможный пример игры после длинной подачи:

1) Начало игры быстрой подачей с верхним вращением под правую руку противнику.

2) Противник играет правым топ-спином направо.

3) Вы играете контрударом в центр стола.

4) Оппонент блокирует левой стороной.

5) Вы перемещаетесь для игры правым топ-спином в центр.

6) Свободная игра.

Хорошим стилем игры является практика коротких и длинных подач, потому что важно, чтобы противник никогда не знал, какая будет подача в каждом новом розыгрыше. Соперник порой чувствуют себя неуверенно в течение игры, если оппонент практикует длинную подачу. Плюс этой стратегии заключается в том, что вы зажимаете вашего противника в центре стола с помощью двух сильных топ-спинов.

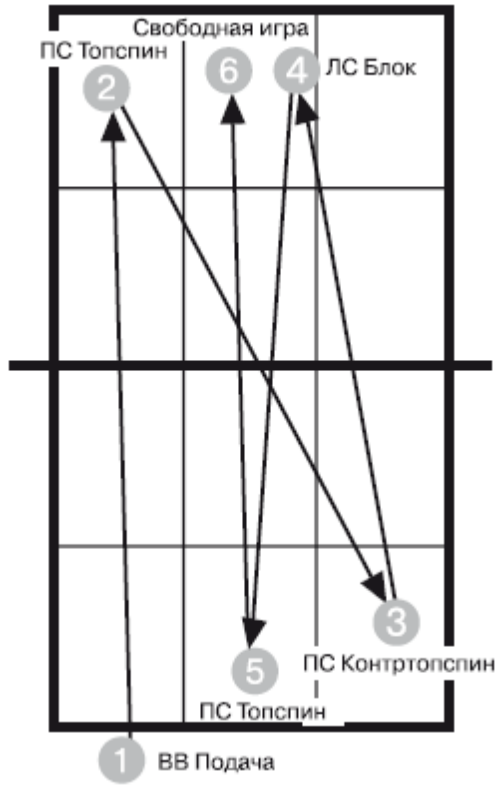


Рис. 11. Игровая комбинация № 5

Стратегия игры на приеме подачи

Рассмотрим эффективные игровые примеры розыгрыша после коротких и длинных подач от соперника. Они были выбраны из-за своей высокой частоты использования игроками самого различного уровня.

Вы можете заметить, что число ударов в розыгрыше сокращено с шести до пяти. Принимающей стороне следует концентрироваться на приеме, то есть на втором мяче и на четвертом.

Главной задачей правильного возврата второго мяча является надежный прием, цель которого сковать возможные атакующие действия игрока на противоположной стороне. Во время игры четвертого мяча необходимо перехватить инициативу и контроль розыгрыша.

Срезка и начало атаки при приеме мяча

По статистике, короткая подача с нижним вращением в центр стола является одной из самых распространенных в игре. Объясняется это в первую очередь тем, что такой мяч достаточно

сложно и неудобно сразу атаковать. Подачу рекомендуется встречать короткой срезкой или длиной подрезкой.

Делать срезку следует так, чтобы не дать оппоненту возможность для проведения атаки третьим мячом, но в то же время оставить себе шанс для начала атаки четвертым мячом, если противник сыграет оборонительно и вернет мяч срезкой. Если получаете возможность для проведения атаки четвертым мячом, следует ударить так, чтобы выиграть очко за счет мощности, скорости и точности попадания.

Рассмотрим пример игры срезкой и начала атаки четвертым мячом:

1) Противник подает короткую подачу с нижним вращением в центр стола.

2) Вы играете справа срезкой сопернику направо.

3) Он играет правой срезкой/подрезкой в центр стола.

4) Вы делаете шаг назад и затем проводите начало атаки справа под левую руку соперника.

5) Свободный розыгрыш после удара слева.

Это стандартная ситуация, когда вы принимаете подачу и должны сделать удачную срезку. Обычно любят играть срезкой под сетку, вынуждая противника подтянуться ближе к правому краю стола, а потом бьют длинно в левый угол стола. Важно активно двигаться, потому что сначала вы берете мяч под сеткой, а потом необходимо оттянуться от края стола и занять ударную позицию для начала атаки на четвертый мяч.

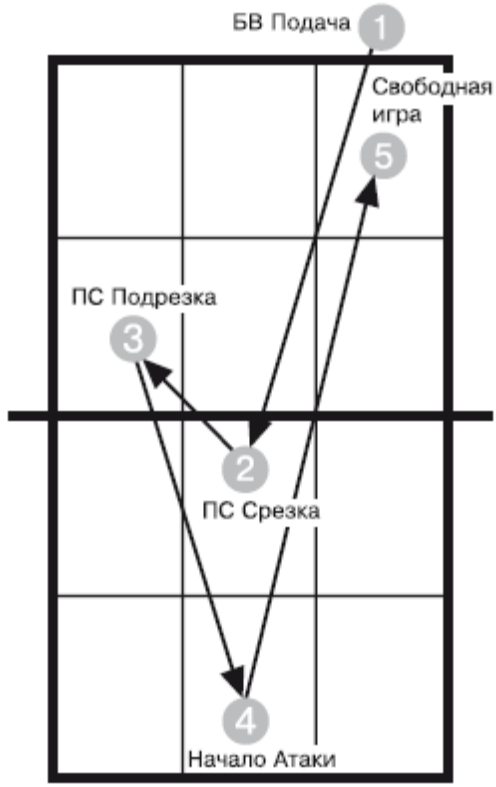


Рис. 12. Игровая комбинация № 6

Подрезка и контригра

Иногда вы будете сталкиваться с короткой подачей, которую не получится сыграть короткой срезкой из-за того, что подача будет длиннее. Поэтому возможной игрой вторым мячом может быть длинная подрезка.

При таком приеме следует предчувствовать атаку от вашего противника, потому что 90-100 % хороших игроков атакуют по длинной подрезке. Попытайте сыграть туда, где открыта часть стола, и будьте готовы для нанесения контрудара.

Рассмотрим пример игры подрезкой и контрударом:

1) Противник подает короткую подачу с нижним вращением в левый квадрат или центр.

2) Вы играете левой подрезкой в правый квадрат.

3) Соперник играет топ-спином справа в правый угол стола.

4) Вы играете правым контрударом в центр.

5) Свободная игра.

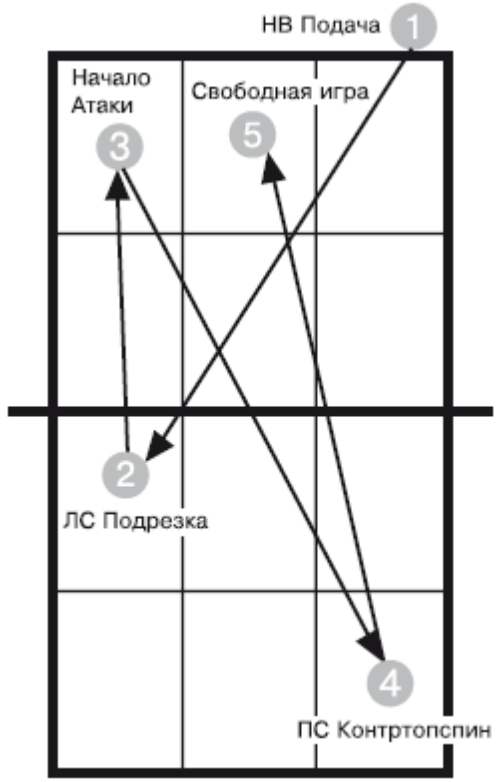


Рис. 13. Игровая комбинация № 7

Скрутка и контригра

Верхние и боковые кручения подач могут быть взяты скруткой мягко или сильно. Длинная скрутка дает противнику шанс сделать блок или топ-спин, тогда как мягкая призывает противника к нападению, потому что блок, скорее всего, пойдет в сетку. Будьте готовы двигаться и играть агрессивно четвертый мяч, если вы до этого провели скрутку.

Пример возможной игры через скидку и контрудар:

1) Противник подает короткую подачу с боковым или верхним вращением на центр.

2) Вы играете левой скруткой в левый угол стола.

3) Противник играет левым топспином по диагонали.

4) Вы делаете перескок в углу и принимаете мяч сильным ударом справа.

5) Свободная игра.

Такая игра опасна, потому что вы делаете перескок в левом углу, чтобы сыграть ударом справа. Следует знать, что проведенный удар справа в левом углу под руку сопернику может вынудить его сделать блок и перевести мяч к вам в правый

квадрат, что очень усложнит дальнейшее отражение мяча. Если все сделано правильно, то эта сильная комбинация позволит вам выиграть четвертый мяч. А также продемонстрировать противнику, что левая сторона у вас не оборонительная.

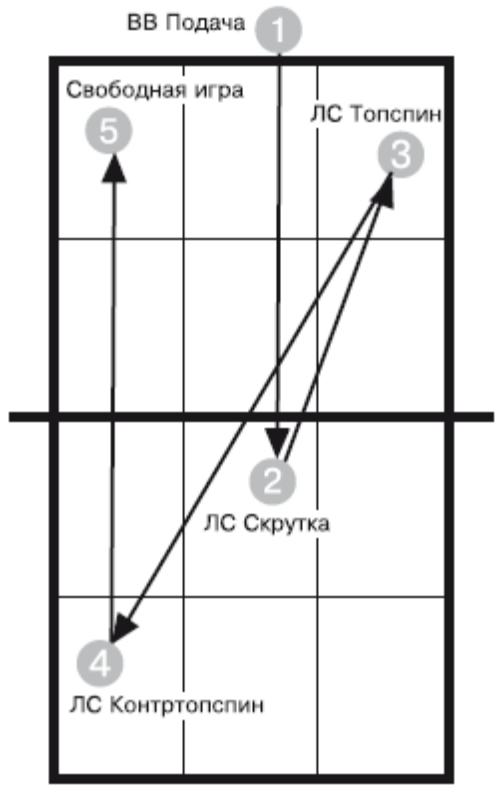


Рис. 14. Игровая комбинация № 8

Прием длинной подачи

Помимо короткой подачи, соперник может использовать длинные подачи. Их особенность заключается в том, что они подаются с высокой скоростью и мяч отскакивает прямо на краю стола.

Необходимо быть всегда готовым, что текущая подача будет длинной. Определить заранее, будет ли подача длинной или короткой, невозможно, потому что скорость мячу при подаче придается за счет более быстрого движения и плоского угла удара.

Как правило, длинные подачи используют реже, чем короткие. Главная особенность длинной подачи – это ее скорость и неожиданность. Основные точки направления длинной подачи

следующие:

• Корпус противника. Это делается для сковывания приема и зачастую так подается, когда противник занимает позицию близко к краю стола.

• Левый угол стола. Удар слева всегда имеет меньшую силу, поэтому можно ожидать слабого приема и дальнейшего успешного развития собственной атаки.

• Правый угол стола. Если противник сильно смещен в левый угол стола, высокая скорость затруднит возврат мяча и позволит развить собственную атаку.

Точка взятия мяча во время длинной подачи отличается от короткой. Если при короткой подаче удар проводится по опускающемуся мячу, то при длинной подаче мяч принимается, когда он находится на восходящей траектории или в верхней ее точке.

Верхнее вращение и контрудары

Обычно длинные подачи подаются с верхним боковым вращением в левый угол стола. Делается это для того, чтобы зажать противника в левом угле стола. Если вы левша, то можете увидеть, как правши будут подавать под вашу ударную руку.

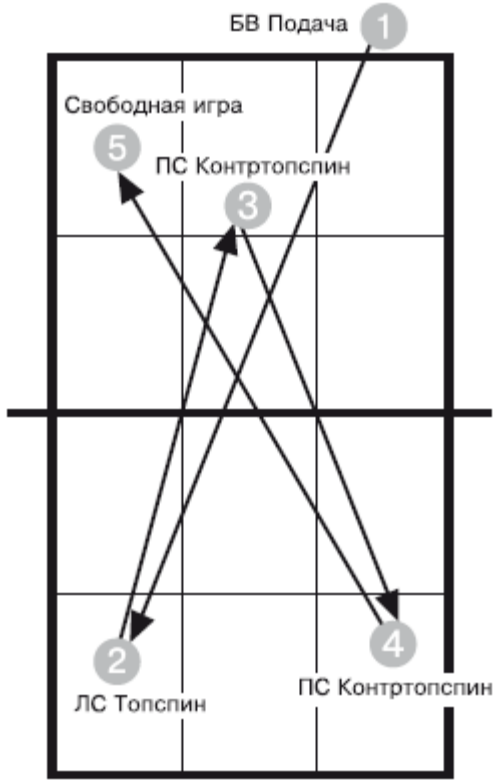


Рис. 15. Игровая комбинация № 9

Ваш противник, возможно, будет играть контртоп-спином третий мяч, попытайтесь предсказать его направление и займите подходящую позицию. Главное – не прилипайте к краю стола. Лучше отойти назад, а затем сделать шаг вперед – на мяч. Вот пример вращения и контригры:

1) Противник подает длинную подачу с боковым вращением под вашу левую руку.

2) Вы играете слева топ-спином в середину стола.

3) Он играет правым блоком в правый угол стола.

4) Вы играете контрударом в угол стола.

5) Свободная игра.

Прием подачи с верхним вращением через топ-спин

Если ваш противник подает быстро и длинно, то он, скорее всего, ожидает сыграть сильно третий мяч. Однако если угадать его подачу и сделать сильный прием, то можно перехватить инициативу. Далее следует быть готовыми сыграть так же жестко четвертый мяч.

Очень заманчиво перекрутить мяч под левую руку

противнику, но часто в таких ситуациях попытка сильно ударить оборачивается ударом за стол, поэтому лучше выполнить удар надежно с умеренной силой. Рассмотрим пример игры на подаче с верхним вращением:

1) Оппонент подает длинную подачу с верхним вращением на центр стола.

2) Вы играете сильно ударом справа в правый угол стола, так чтобы мяч уходил в сторону от края стола.

3) Соперник играет блоком справа.

4) Вы играете топ-спином справа в угол стола.

5) Далее свободная игра.

Если атаковать сразу с подачи, то сопернику остается лишь выполнить блок на ваш удар. Тогда появляется хорошая возможность для выигрыша очка. Атакуя длинно под правую руку, вы получаете преимущество, потому что, во-первых, противник обычно находится в левой стороне стола и ему необходимо переместиться направо, и, во-вторых, если он и возвратит мяч, то тот, скорее всего, прилетит в правый угол под ваш удар справа.

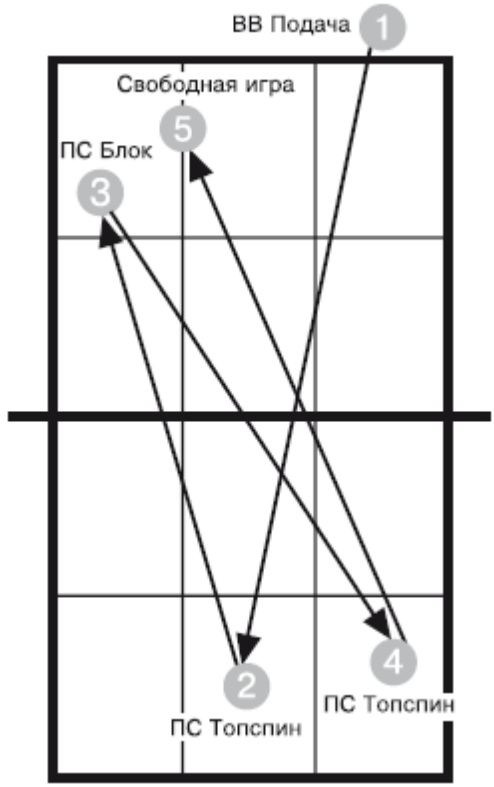


Рис. 16. Игровая комбинация № 10

Различные зоны подачи

Длина подачи определяет ее сложность. Зеленая зона наилучшим образом подходит для приема подачи, потому что мяч имеет среднюю скорость и среднее вращение в ней. У вас есть время сфокусироваться на приеме и занять правильную удобную позицию. Для удара по такой подаче используется топ-спин.

Желтая зона находится на краю стола. В нее приходятся, как правило, скоростные подачи с сильным вращением. Необходимо быстро занимать ударную позицию. Длинные подачи сложнее взять, но важно, что по ним можно ударить, а не просто провести блок. Длинные подачи принимаются накатом или топ-спином.

Красная зона находится близко к сетке. В нее попадают короткие подачи, которые являются самыми трудными для атаки.

Сложность заключается в попадании мяча близко к сетке, что требует максимально техничного исполнения. Такие мячи принимаются срезкой либо скидкой.

Самой опасной областью для приема является попадание мяча на границу между зеленой и желтой зоной. Попадая первый раз в такое место, мяч скорее всего отскочит на самом краю стола, что затрудняет удар топ-спином. Такие мячи берутся классическим топ-спином, который имеет почти вертикальную траекторию движения ракетки.

Начиная свою подачу, старайтесь комбинировать их длину и вращение мяча. Одну из четырех подач подавайте быстро и в неудобное для соперника место. Подавать в среднюю зону не следует, ведь в ней проще всего принять мяч.

Рис. 17. Зоны для подачи

Эффективные принципы приема подачи

Большинство подач в настольном теннисе являются короткими и подаются в левую сторону или в центр, что неудобно для нанесения сильного удара. Также сложности возникают и в определении типа вращения мяча у подачи. Все это дает дополнительные преимущества подающему спортсмену. Поэтому для того чтобы эффективно принимать любые подачи, разберем основные принципы приема подачи:

1. Смотрите на действия подающего игрока. Наблюдение только за мячом не дает вам полной информации о подачи. Вы должны комплексно изучать поведение соперника перед каждой подачей. Для того чтобы точнее понять тип подачи, обязательно обратите внимание на стойку, позицию тела и движение ракетки, руки и предплечья противника.

2. Запомните любимые подачи противника, которые он использует наиболее часто. Определите по крайней мере две подачи, которые любит использовать оппонент. Как правило, это подача с нижним и верхним вращением. Помните это, но будьте готовы, что противник всегда может изменить тип подачи, чтобы добавить разнообразия и неожиданности в игре.

3. Выполняйте аккуратно и внимательно прием подачи. Если решили скинуть подачу, то вложитесь в свой прием. Подавая, противник вкладывает свою силу, для того чтобы не дать оппоненту начать атаку, поэтому прием следует выполнять надежно и уверенно. Не подставляйте просто ракетку под мяч с

подачи. Каждый мяч необходимо обработать даже небольшим движением.

4. Усложните начало атаки противнику. Проведите скидку или подрезку в то место стола, где стоит соперник, или в свободный угол стола. Это следует сделать для того, чтобы «растянуть» его вдоль стола или зажать в углу.

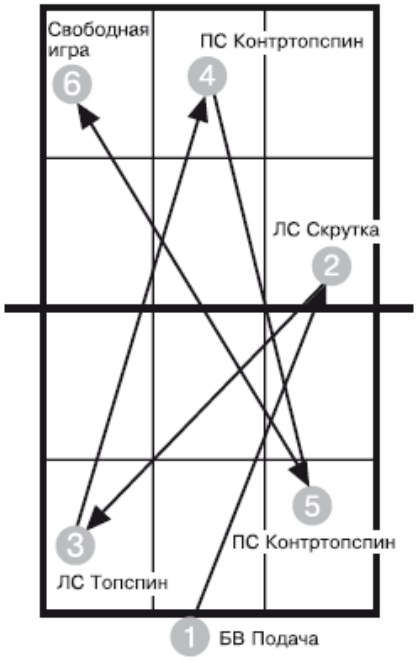
Перед приемом удостоверьтесь в правильной стойке, в том, что вы готовы к приему мяча, сохраняете баланс тела, ведь третий мяч ваш противник скорее всего будет атаковать. Любой длинный мяч должен быть сыгран активно. Учитывая это, будьте готовы незамедлительно атаковать на приеме длинной подачи.

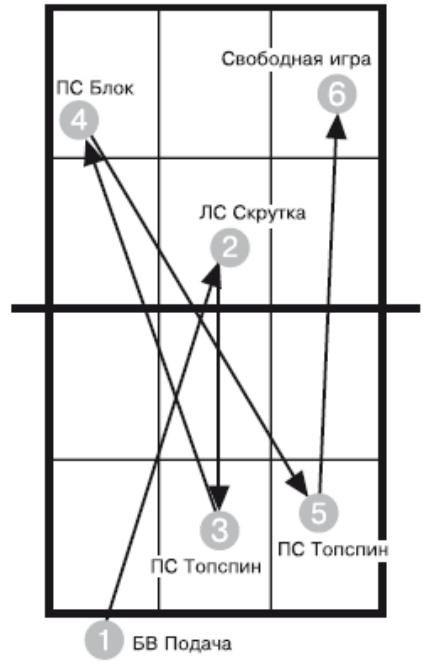
Наши любимые комбинации

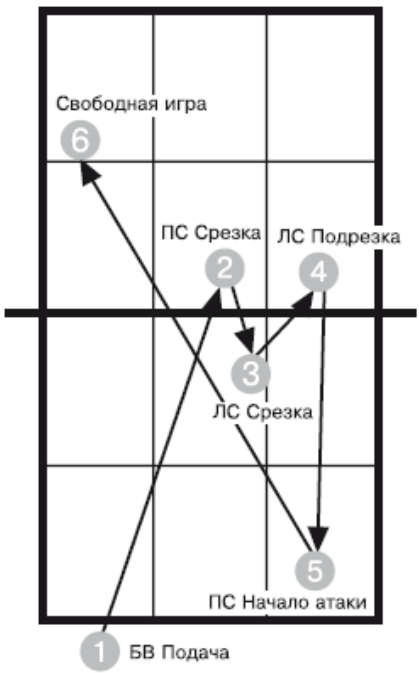
Мы рассмотрели распространенные сценарии, которые могут возникать во время игры в настольный теннис, проанализировали преимущества и недостатки коротких и длинных подач и рассмотрели технику приема подач. Теперь время начать тренироваться и отрабатывать все эти комбинации, а также создавать свои.

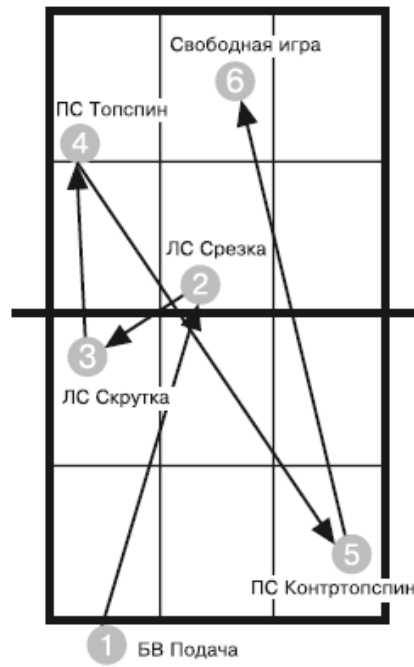
На следующих страницах вы найдете некоторые наши любимые комбинации. Одни будут походить на те, которые вы уже видели, другие будут отличаться. Не будем рассматривать их подробно, как предыдущие, чтобы не повторяться, но они дадут целостное представление и послужат фундаментом для новых игровых идей.

Необходимо практиковать случайные комбинации, когда ваш партнер случайно выполняет возврат подачи. Для примера, можете коротко подавать с верхним вращением и попросить вашего партнера попытаться плоско отразить мяч. Из количественной и качественной отработки подач и приемов подач складывается игровой опыт.


Свободная игра
6
ПС Контртопспин
4
ЛС Скрутка
2
5
3
ЛС Топспин
ПС Контртопспин
1
БВ Подача


Свободная игра
6
ПС Блок
4
ЛС Скрутка
2
5
3
ПС Топспин
ПС Топспин
1
БВ Подача


Свободная игра
6
ПС Срезка
2
ЛС Подрезка
4
3
ЛС Срезка
5
ПС Начало атаки
1
БВ Подача


Свободная игра
6
ПС Топспин
4
ЛС Срезка
2
3
ЛС Скрутка
5
ПС Контртопспин
1
БВ Подача

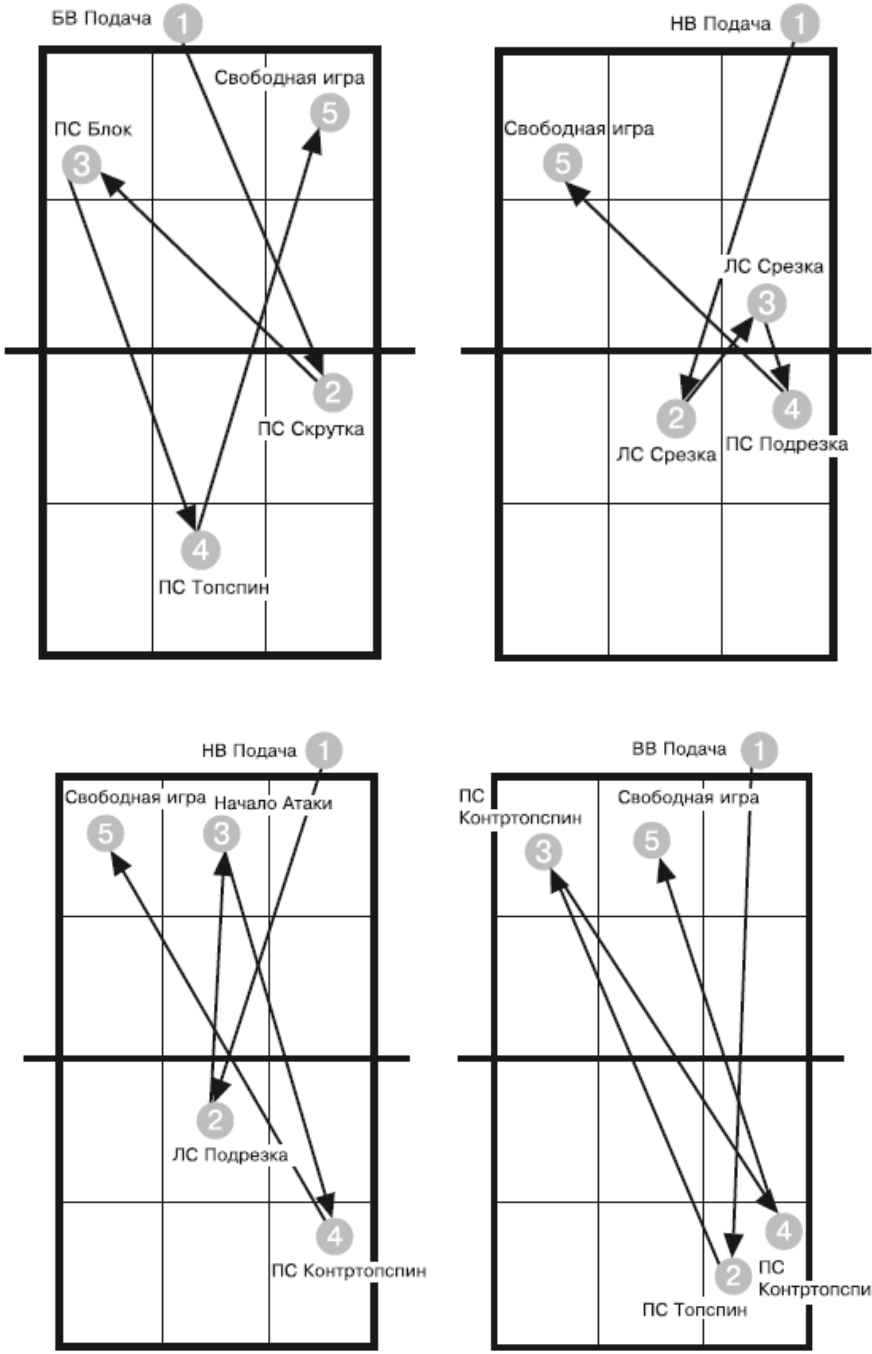


Рис. 18. Примеры комбинаций

Игровые комбинации лидеров настольного тенниса

Ниже приведем пошаговый анализ техники и тактики Жанг Йининг (Китай) и Ли Джиавей (Сингапур). Жанг и Ли – женщины

правши, занявшие 2 и 8 место на мировом чемпионате по настольному теннису в 2008 году.

Тактические комбинации Жанг Йининг (расположены от наиболее часто используемой комбинации к менее):

1. Подача – топ-спин слева третьим ударом.

2. Подача – топ-спин справа из центра третьим ударом.

3. Подача – топ-спин слева третьим ударом – топ-спин из центра пятым ударом.

Основные тактические схемы Ли Джиавей:

1. Подача – топ-спин слева третьим ударом.

2. Подача – быстрый топ-спин справа третьим ударом.

3. Подача – топ-спин слева третьим ударом – быстрый топ-спин справа пятым ударом.

А вот наиболее распространенные комбинации первых трех ударов, которые использует Тимо Болл (Германия). Он – левша и в январе 2008 года занимал 5 место в мировом рейтинге сразу после китайских игроков:

1. Подача коротко на центр в среднюю зону – топ-спин слева по диагонали направо (форхенд).

2. Подача коротко на центр в среднюю зону – топ-спин слева сопернику длинно под лево (бэкхенд).

3. Подача коротко направо – топ-спин слева по диагонали направо (форхенд).

Создавайте свои комбинации

Создайте свои игровые комбинации. Для этого нарисуйте модель теннисного стола, поделите его на зоны. Подойдите к процессу создания своих комбинаций творчески и, главное, применяйте их в своем тренировочном процессе.

Во время настоящей игры никто не будет вам подыгрывать, поэтому в тренировке необходимо уметь справляться с любыми мячами. Четко отрабатывайте комбинации, это повысит ваше игровое мастерство. Помните, что профессиональный рост спортсмена происходит не за счет того, что он знает тысячу разнообразных ударов, а за счет того, что он умеет делать несколько ударов, но сверхточно и сильно.

Физическая подготовка (шаг 3)

Переход из разряда любителей в профессионалы повышает требования к физической форме спортсмена. Для этого необходимо увеличение скорости и выносливости всего организма. Чтобы совершить новый, качественный скачок в росте профессионального мастерства, одними только привычными упражнениями не обойтись. К тому же, следует отметить тот факт, что организм быстро адаптируется к нагрузкам и скоростям, а это приводит к снижению темпов развития спортсмена. Чтобы идти вперед и покорять новые высоты необходимо периодически добавлять персональные нагрузки на разные группы мышц.

Для начала необходимо проверить свою физическую подготовку, чтобы определить группы мышц, которым стоит уделить пристальное внимание. Существует множество тестов на определение уровня физической подготовки спортсмена. Приведем те, которые можно легко пройти без сложного оборудования и дополнительной аппаратуры. Зная свои сильные и слабые стороны, можно составить конкретный индивидуальный план развития отстающих физических навыков. Рассмотрим тесты, которые позволяют определить выносливость, гибкость и прыгучесть, так как именно эти физические характеристики используются в настольном теннисе.

Тесты для оценки выносливости, гибкости и прыгучести

Двенадцатиминутный тест Купера

Первым тестом для определения выносливости является классический двенадцатиминутный тест американского доктора Кеннета Купера. Тест широко применяется во многих профессиональных видах спорта для определения уровня физической подготовленности и выносливости организма. Под выносливостью понимается энергопотенциал организма и способность продолжительное время выдерживать физическую нагрузку, потребляя при этом кислород.

Спортсмену необходимо за 12 минут пробежать максимально возможную дистанцию. При выполнении данного теста задействуется 2/3 мышечной массы, что позволяет максимально достоверно оценить уровень выносливости спортсмена. В таблице ниже представлена оценка выносливости в зависимости от преодоленной дистанции.

Таблица 4

Таблица Купера

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м					
	Девушки 13–19 лет	Женщины 20–29 лет	Женщины 30–39 лет	Юноши 13–19 лет	Мужчины 20–29 лет	Мужчины 30–39 лет
Очень плохая	<1600	<1550	<1500	<2100	<1950	<1900
Плохая	1600–1900	1550–1800	1500–1700	2100–2200	1950–2100	1900–2100
Удовлетворительная	1900–2100	1800–1900	1700–1900	2200–2500	2100–2400	2300–2500
Хорошая	2100–2300	1900–2100	1900–2000	2500–2750	2400–2600	2300–2500
Отличная	2300–2400	2100–2300	2100–2200	2750–3000	2600–2800	2500–2700
Превосходная	>2400	>2300	>2200	>3000	>2800	>2700

Гарвардский степ-тест

Тест разработан в Гарвардском университете США (авторы Брау и Дилл) в 1942 году и позволяет определить уровень физического тонуса у спортсмена. В отличие от теста Купера акцент делается на повышенную физическую нагрузку. Гарвардский степ-тест заключается в подъемах на скамейку высотой 50 см для мужчин и 43 см для женщин в течение 5 мин в

заданном темпе.

Инструкция к прохождению.

Производится ритмичное восхождение на ступеньку в течение 5 минут с частотой 30 подъемов и спусков за 1 минуту. На счет «раз» необходимо поставить на ступеньку правую ногу, на счет «два» необходимо поставить на ступеньку левую, на счет «три» – опустить правую ногу на пол, на счет «четыре» – опустить на пол левую ногу. То есть необходимо суммарно выполнить четыре движения. Получится 30 подъемов и спусков в минуту. За 5 минут теста вы должны будете подняться на платформу 150 раз. И столько же раз спуститься. После этого сесть и подождать 1 минуту, а затем измерить свой пульс за 30 секунд. Затем подставьте полученные данные в формулу степ-теста:

$$X = {}^{t \times 100}/_{f \times 5,5}$$

где:

t – время всех подъемов в секундах, сек;

f – пульс, измеренный за 30 секунд, после первой минуты покоя;

X – индекс состояния здоровья (индекс Гарвардского степ-теста).

Уровень здоровья проверяем по индексу состояния здоровья в таблице ниже.

Таблица 5

Уровень физического здоровья

Значение индекса X	Уровень физического здоровья
<55	Низкий
56–64	Ниже среднего
65–79	Средний
80–89	Выше среднего
>90	Высокий

Помимо силовой подготовки организма необходимо оценить

гибкость и «прыгучесть» спортсмена. Следующие тесты позволят вам измерить эти физические характеристики.

Тест на гибкость

Тест на гибкость позволяет определить уровень растяжки и эластичности мышц спортсмена. Плохая гибкость создает излишнее напряжение в мышцах и не позволяет делать различные игровые элементы и удары в настольном теннисе.

Для выполнения данного теста встаньте на ступеньку, ноги выпрямите в коленях и поставьте вместе. Необходимо наклониться вниз и коснуться пальцами рук ступеньки, отметив при этом уровень касания мелом или карандашом. Расстояние между краем ступеньки и отметкой в сантиметрах отражает вашу гибкость, а именно подвижность позвоночника и тазобедренных суставов. В таблице ниже сопоставлен уровень необходимой гибкости для различного возраста. Цифры со знаком минус отражают случаи, когда не удалось коснуться края ступеньки.

Таблица 6

Оценка результатов теста на гибкость

Возраст	Расстояние между поверхностью ступеньки и отметкой у женщин	Расстояние между поверхностью ступеньки и отметкой у мужчин
20–29	5–12	7–12
30–39	4–11	5–11
40–49	1–9	0–10
50–59	Минус 2 – минус 7	Минус 3 – минус 7
60–70	Минус 5 – минус 12	Минус 5 – минус 13

Необходимо поддерживать уровень гибкости тела на высоком уровне не только из-за того, что это важный параметр в развитии спортсмена, а еще из-за того, что чем выше гибкость тела, тем ниже риск получить травму при выполнении резких и технически сложных элементов.

Тест на прыгучесть

Тест на «прыгучесть» в большей степени измеряет быстроту сокращения мышц человека. Встаньте к стене, поднимите руку наверх и мелом отметьте уровень вытянутой руки. После этого присядьте и, согнув ноги в коленях, постарайтесь максимально высоко подпрыгнуть. Рука при этом вытянута вверх. Отметьте мелом максимальный уровень в прыжке. Разница между первым

уровнем и вторым будет отражать вашу прыгучесть. Тест показывает, какие мышцы преобладают в организме, чем больше результат, тем больше быстрых волокон, приспособленных для кратковременной взрывной нагрузки. Результаты по тесту приводятся в таблице ниже.

Таблица 7

Оценка результатов теста на прыгучесть

Возраст спортсмена	Разница между двумя уровнями у женщин	Разница между двумя уровнями у мужчин
20–29	24–32	35–45
30–39	22–30	30–40
40–49	20–28	27–36
50–59	17–25	23–32
60–70	12–20	20–28

Тесты на определение гибкости, прыгучести и выносливости позволяют провести раннюю диагностику состояния спортсмена и создать программу для развития его выносливости, силы и гибкости, что является необходимым условием для прогрессивного развития в современном настольном теннисе.

Вспомогательные упражнения для развития скорости и силы

В настольном теннисе для развития силы и скорости можно использовать вспомогательные упражнения. Они позволят стимулировать и тонизировать организм новыми видами нагрузки.

Одним из перспективных направлений развития силы всего организма является вид фитнеса – кроссфит. В советском спорте такой вид тренировок именовался как «круговая тренировка». Данная тренировка очень эффективна, потому что позволяет задействовать большое количество как основных, так и вспомогательных мышц организма.

Разберем комплексы упражнений, которые предназначены для начинающих. Все нагрузки делаются сериями: 3-4-5, другими словами, кругами, т. е. может быть три круга, четыре или пять кругов. Каждая серия включает в себя ряд последовательных упражнений, которые должен сделать спортсмен. Все программы тренировок в кроссфите называются WOD (workout of the day). Более того, все WOD носят женские имена, это не сентиментальность, как может показаться на первый взгляд, а традиция, которая пришла от синоптиков, которые женскими именами называли ураганы.

Рассмотрим несколько комплексов по трем основным направлениям кроссфита с акцентом на развитие силы, гибкости и выносливости спортсмена применительно к настольному теннису:

• Гимнастические упражнения.

• Тяжелая атлетика.

• Кардио-нагрузки.

Начнем с комплекса кроссфита, включающего гимнастические упражнения. Первый комплекс WOD называется «Барбара», представляет собой задания, направленные на развитие выносливости, гибкости. Комплекс укрепляет малые мышцы и связки организма. Программа состоит из следующих элементов:

1) 20 подтягиваний на турнике.

2) 30 отжиманий от пола.

3) 40 подъемов ног «уголком» на турнике (упражнение на пресс).

4) 50 приседаний.

Упражнения делаются последовательно по 5 серий, отдых

между сериями составляет 3 минуты. Данный комплекс подразумевает акцент на развитие гибкости и силы всех трех основных групп мышц: ног, корпуса и плеч. Упражнения делаются с собственным весом, что позволяет избежать травм. К тому же работа с собственным весом позволяет гармонично сохранить баланс между скоростью и силой, что особенно важно для настольного тенниса.

Следующий комплекс упражнений кроссфита носит имя девушки «Фрэн». Он включает в себя как тяжелые упражнения со штангой, так и гимнастические упражнения. Программа состоит из следующих элементов:

1) Выброс штанги над головой 43 кг (базовое упражнение из тяжелой атлетики).

2) Подтягивание на турнике.

Выполняется за три серии, где в каждой серии делается 2115-9 раз каждое из упражнений. Выброс штанги представляет собой комбинацию приседания со штангой во фронтальном положении и швунгового толчка, который начинается в приседе со штангой на уровне груди и заканчивается полным распрямлением тела и рук со штангой, поднятой над головой.

Комплекс, включающий работу со штангой, – «Линда». Данный комплекс направлен на все три самые крупные группы мышц и включает упражнения из пауэрлифтинга и тяжелой атлетики. Упражнения программы нагружают около 90 % всех мышц организма. Они хорошо стимулируют нервную систему, что позволяет придать удару ракеткой в настольном теннисе взрывной характер. Упражнения следующие:

1) Становая тяга с весом штанги, равным собственному весу, умноженному на 1,5.

2) Жим лежа с весом штанги, равным собственному.

3) Взятие штанги на грудь (упражнение из тяжелой атлетики) весом 0,75 от собственного веса.

Каждое упражнение выполняется по 10 серий с количеством повторений, убывающих по «лесенке» 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1.

Тренировочная программа, включающая в себя нагрузку на сердечно-сосудистую систему, – «Николь».

1) Бег на 400 метров.

2) Максимальное количество подтягиваний.

Комплекс предусматривает максимальное количество серий в течение 20 минут.

Можно самому формировать свои комплексы тренировок. Большинство из них включают в себя такие упражнения, как: подтягивания, приседания, отжимания, прыжки, становую тягу, жим лежа, бег и т. д. Главное в кроссфите не техника исполнения,

а полное выполнение упражнений по количеству подходов. Так, например, если уже не хватает сил для полноценного подтягивания подбородком до перекладины, то необходимо все равно продолжать делать попытки подняться, даже если и не до конца.

С помощью данных упражнений повышается скорость переключения от состояния покоя и ожидания к быстрой и силовой игре. Именно развитие в себе взрывного характера позволяет производить в игре сильные удары смэшем в атакующих действиях. Упражнения на выносливость позволяют сохранять скорость и давление при проведении контратак.

Перечисленные упражнения тренируют скорость, аэробную и анаэробную выносливость, которые необходимы как в любительском, так и в профессиональном настольном теннисе. Одним из важных преимуществ развития силы через кроссфит является работа с собственным весом, которая позволяет избежать возможных травм, в отличие от работы с большими весами (штанги, гантели). Именно тренировки с собственным весом позволяют гармонично повысить силу организма не в ущерб скорости.

Особенности сильного удара в настольном теннисе

Для того чтобы иметь преимущество в современном настольном теннисе, необходимо владеть сильным ударом. Несмотря на то, что сейчас появились множество ракеток обладающих высокими скоростными характеристиками, понимание биомеханики мышц дает неоценимые преимущества в игре как на ближней, так и на дальней дистанции.

Движения игрока в настольном теннисе зависят от различных морфологических, физиологических и психологических особенностей. Поэтому каждый имеет свои индивидуальные динамические, временные и скоростные параметры.

Анализ кинематической структуры тела человека позволяет определить оси вращения и точки опоры при совершении ударов и выполнении различных игровых приемов. Вариаций ударов может быть бесконечное множество. Для биомеханического анализа движений за основу возьмем работу В. М. Клевенко по боксу. Как это ни парадоксально, но кинематическая цепочка ударов боксера и теннисиста похожа. Мы адаптируем ее в большей степени для спортсмена теннисиста, убрав некоторые специфические особенности боксерской техники удара.

Как известно, в боксе требуется сила и мощь ударов для победы в поединке. Поэтому силовой и скоростной подготовке спортсмена уделяется много внимания. Прямой удар боксера правой рукой очень похож на удар теннисиста открытой ракеткой, особенно когда он играет со средней и дальней дистанции. Рассмотрим основные принципы, которые помогут понять, как наносить сильный удар в настольном теннисе.

При совершении удара особенно на дальних дистанциях у игрока задействуется большинство мышц всего организма. Особую роль играют мышцы ног, спины и плечевого пояса. Они создают единую кинематическую цепочку при совершении удара.

Кинематическая цепочка тела человека представляет собой замкнутый цикл по созданию, сохранению и переносу энергии, которая потом превращается в силу удара спортсмена. Цепочка состоит из осей вращения и точки опоры при нанесении ударов. Участие нижней части тела спортсмена в механике ударов происходит по следующей трехсуставной кинематической цепи: стопа – голень – бедро. Эта кинематическая цепочка создает поступательное движение туловищу, способствует ускорению вращения бедра. Перенос веса тела с правой ноги на левую

позволяет увеличить скорость и ударную мощь создаваемого удара. Осью вращения служит центр массы. В начале удара параллельно включается в работу другая кинематическая цепочка верхнего отдела туловища спортсмена – спина – плечевой отдел.

При нанесении правого удара сила закладывается в самом начале от стопы, поэтому неудобная разбалансированная позиция не сможет привести к сильному и сконцентрированному удару. Сила удара создается с помощью переноса веса тела с правой ноги на левую через кинематическую цепочку. Одновременно мышцами спины и корпуса создается вращательное движение туловища, которое придает удару точность и дополнительную силу. Таким образом, начиная с первого момента удара (от толчка стопой) и до завершающего замаха сила нарастает в каждой цепочке. В зависимости от направления завершения удара могут подключаться различные мышцы плечевого пояса.

Особое внимание следует уделить проработке скоростных и силовых характеристик таких мышц, как: внутренние и наружные косые мышцы живота, широчайшие мышцы спины, большой и малый грудной, трапециевидный, которые участвуют в «скручивании» туловища вокруг оси при ударе. Следует помнить, что после удара необходимо «раскрутиться» и вернуться в первоначальное положение для возможности повторного нанесения удара и передвижения.

Если коротко, то сила удара теннисиста состоит из трех основных блоков: ноги, спина и плечи/рука. Распределение силы в итоговый удар составляет 40 %-40 %-20 % соответственно. Для достижения мощной силы удара в настольном теннисе в первую очередь необходим высокий тонус всего организма, который может быть достигнут через вспомогательные упражнения, взятые из других видов фитнеса и спорта. Такой разноплановый подход значительно ускоряет развитие теннисиста в его силовых и, как следствие, технических показателях.

Психологическая подготовка (шаг 4)

Новые достижения и победы подразумевают развитие спортсмена во всех направлениях подготовки: технической, тактической, физической и, особенно, психологической. Почему психологическая тренировка так важна? В настольном теннисе бывает такое, что спортсмены с отличной физической формой и хорошим знанием стратегии не могут победить в важных турнирах, в первую очередь потому, что они не были психологически готовы.

Зачастую бывает так, что лучшими становились не самые быстрые и сильные, а те, кто имел огромное желание и волю стать чемпионом. Именно тот, кто может управлять своим психологическим состоянием и своими эмоциями, имеет преимущество над противниками. Сегодня спортивные психологи, тренеры и сами спортсмены понимают, что тренировка правильного психологического состояния необходима для достижения высоких результатов.

Морально-волевые стимулы являются фундаментом, определяющим результативность игры. Только путем тренировок спортсмен может научиться контролировать свой эмоциональный и психологический уровень.

Психологическая тренировка спортсмена включает следующие компоненты:

- формирование мотивации;
- постановку целей;
- преодоление страха и формирование волевой подготовки.

Формирование мотивации

Очень важным элементом тренировочного процесса является создание и поддержка мотивации у спортсмена. Если спортсмен на протяжении длительного периода времени не имеет сколько бы то ни было значимых результатов, то мотивация его стремительно падает. В голове начинают появляться мысли о том, чтобы заняться другим видом спорта. Именно здесь очень важно наличие тренера, который уже знает «психологические ямы» спортсменов. Тренер нужен для преодоления эмоциональных кризисов. Хотя это совсем не означает, что без него нельзя заниматься настольным теннисом, просто во время эмоционального кризиса вы должны будете сами найти ответ на вопрос: «Зачем заниматься настольным теннисом?» Мотивация может быть классифицирована в двух формах: внешняя и внутренняя.

Внешняя мотивация

Все тренеры знакомы с внешней мотивацией, потому что именно они ее и создают. Сочетание как положительного одобрения, так и отрицательной критики используется большинством тренеров. Как правило, положительное одобрение предпочтительнее, и его чаще используют, так как оно создает более благоприятный климат для спортивной активности, не создавая атмосферу страха и негативных эмоций. Тем не менее это вовсе не означает, что необходимо отказываться от критики. Главное, чтобы она была конструктивной.

Действительно, хороший тренер – это тот, который помогает каждому игроку достигать его максимального потенциала, используя в тренировках как одобрение, так и конструктивную критику.

Внутренняя мотивация

Внутренняя мотивация самая эффективная. Она рождается внутри спортсмена, как желание и стремление к достижению результатов в спорте. Как создать внутреннюю мотивацию для занятия настольным теннисом? Рассмотрим пять важнейших элементов, которые позволят сформировать внутреннюю мотивацию:

Найдите партнера для тренировки

Начните с поиска партнера для тренировки. Договоритесь с кем-либо вместе ходить тренироваться. Тем самым возьмете

ответственность не только перед собой, но и перед партнером. Дайте ему слово ходить вместе. Теперь вам будет сложно пропустить тренировку, когда ваш партнер идет на нее.

Поставьте задачу и объясните ее значимость

Постановка задачи позволяет сфокусироваться на том, кем вам необходимо стать для ее достижения. Задача должна быть достаточно сложной, но реалистичной для достижения ее в течение ближайших трех месяцев. Она может быть даже шокирующей, именно тогда она будет вызывать эмоции, которые являются топливом для мотивации.

Если вы только начали заниматься, то очень важно сразу определиться, для чего вы тренируетесь. Если тренируетесь с тренером, он обязательно в самом начале тренировочного процесса спросит: «Зачем ты тренируешься?» Если у спортсмена нет ответа на этот вопрос, то его мотивации и внутренней энергии хватит максимум на два месяца, когда еще действует эффект нового, и мотивация создается тем, что все неизведанное и интересное. Найдите и отметьте для себя, что вам нравится на занятиях, и как можно чаще думайте об этом. Ответьте для себя на вопрос: «Зачем иду на тренировку по настольному теннису?» Ответ может быть такой: «Я хочу выиграть областной турнир по настольному теннису. Хочу, чтобы меня похвалил тренер, радоваться вместе с ним победе и рассказывать своим родителям и т. д.».

Составьте план своей тренировки

План тренировки должен состоять не только из того, какие упражнения необходимо сделать. Он должен включать и то, что необходимо делать вне тренировок. В план входит пошаговый рост основных характеристик спортсмена (стабильность, точность, физические характеристики и т. д.). Без усложнения тренировки спортсмен будет играть так же, как играл раньше, и вряд ли достигнет высокого результата. Каждая тренировка – это новый шаг в сторону значимой цели.

Количество переходит в качество. Результат появляется только от дисциплинированной работы над собой. Именно план обеспечивает дисциплину в тренировочном процессе и создание мотивации, так как вы будете знать, куда вы идете.

Отслеживайте свой рост

Чтобы отслеживать свой рост, необходимо ввести в тренировочный процесс количественные показатели. Если не отслеживать количественные показатели тренировки, тренировки

начинают носить случайный характер. В результате неясно, существует ли рост в направлении цели или его нет. Все результаты следует фиксировать на бумаге. Всегда будут спады в тренировках, но каждый спад должен быть меньше, чем предыдущий, только тогда будет рост. Если, к примеру, взять за один из показателей стабильность ударов, то записывайте, сколько вы сделали ударов слева, справа, по каждому упражнению (см. раздел «Техническая подготовка») или сколько раз успешно отработали стратегию (см. раздел «Тактическая подготовка»). Именно отслеживание роста на бумаге будет создавать вам мотивацию для дальнейших тренировок.

Смените атмосферу

Для создания внутренней мотивации измените вашу привычную атмосферу. Смените накладки, спортивную форму, стол. Поиграйте на лучшем столе, наденьте новую профессиональную теннисную одежду, наклейте хорошие накладки, купите красивую ракетку, пойдите в профессиональный теннисный зал вместо дворового стола и т. д.

Может, вам необходимо сменить ваше окружение. На формирование внутренней мотивации влияют окружающие вас люди. Ведь в процессе общения мы непроизвольно перенимаем привычки и качества других людей. Поэтому формируйте свое окружение правильно, если еще не занимались спортом, то, скорее всего, ваше окружение тоже не занимается спортом. Если решили стать профессиональным спортсменом, вам необходимо пойти туда, где они есть. Профессиональным спортсменом не станешь у любительского стола. Необходимо окружить себя людьми, которые поддерживают ваше движение к спортивным целям.

Постановка цели

Ваши цели определяют степень вашего успеха. Чем выше цель, тем выше будет результат и тем больше будет раскрываться ваш потенциал как спортсмена. Важно обладать целеустремленностью, чтобы достичь того, чего мы хотели бы достичь и в жизни, и в спорте. Концентрируйте все усилия на достижении цели и не останавливайтесь до тех пор, пока не достигнете результата. Техника успеха состоит из трех этапов:

• определите, что у вас сейчас есть (точка А);

• определите цель, которую хотите достичь (точка В);

• определите необходимые действия для достижения цели (путь из А в В).

На первом этапе нужно честно определить текущее состояние. Лучше, если вы это сделаете с помощью количественных показателей. К примеру, это может быть ваш текущий рейтинг или ваш разряд.

Далее определите цель. Она должна быть реалистичной, но достаточно высокой, чтобы создавать площадку для изменений. Для большей эффективности цель должна быть именно вашей целью, а не навязанной кем-то со стороны. Цели могут быть краткосрочными или долгосрочными. Долгосрочные цели разбиваются на некоторые краткосрочные. Цель запишите на бумаге и повесьте на видное место. Так вы будете о ней помнить.

Следующий шаг состоит в определении конкретных действий, которые позволят вам измениться и пройти путь из точки А в точку В. К примеру, это может быть смена спарринг-партнера, увеличение количества тренировок или смена упражнений и т. д. Будьте оптимистичны и верьте в свои силы. Станьте позитивными и верьте, что вы все можете. Ваши мысли должны стать вашими действиями, чтобы достичь цели. Смените негативные мысли на позитивные. Постарайтесь понять, почему что-то не получается, и поверните ход дел в положительное русло. Превратите слабости в силу. Думайте позитивно, верьте позитивно и настраивайтесь на позитивный лад. Верьте, что у вас есть силы для достижения целей. Верьте, что вы можете это сделать. Верьте в себя и прикладывайте все усилия. Именно вера в себя и позитивные мысли позволят вам пройти путь из точки А в точку В и достичь поставленной цели.

Преодоление страха

Перед важным турниром спортсмен волнуется, и это нормально. Новички испытывают множество эмоций и переживаний. Некоторые не спят в ночь перед турниром, других берет озноб. Давайте разберемся, почему так происходит. Почему спортсмен волнуется? В основном это страх перед неизвестностью. Человека всегда беспокоит что-то новое и неизвестное. К примеру, новичок не знает точно, как будут проходить игры на турнире. Тут самое простое – объяснить себе, что будете играть с такими спортсменами, как и вы, и эти спортсмены также боятся играть с вами. Они также испытывают страх перед неизвестностью.

Важно понимать, что страх и волнение испытывают все. Просто запомните, что чем больше вы играете на турнирах, тем меньше будет ваш страх. Вы просто привыкнете к нему. Это как на американских горках: сначала страшно, а потом привыкаешь и стоишь в очереди за новой порцией адреналина. Один из основных страхов в настольном теннисе – это страх поражения. Эмоции начинают зашкаливать, когда от исхода игры многое зависит.

Зачастую спортсмены, которые на тренировках подавали хорошие надежды, были трудоголиками, выходя на турнир, внутренне сдавались и проигрывали значимые партии. Почему же так изменчиво состояние спортсмена? Почему то психологическое и эмоциональное состояние, которое было в зале, не всегда проявляется на турнире? Происходит это из-за новой ситуации, в которую попадает спортсмен. На его плечах лежит большая ответственность за каждый мяч, у него появляется страх проигрыша. Именно поэтому необходимо понимать и изучать этот страх.

Ученые предлагают провести следующий эксперимент. Сначала вам необходимо пройтись по деревянному бревну на уровне полметра от земли. Вы это сделаете, скорее всего, достаточно просто. А если это бревно закреплено на высоте 5 метров от земли и вам снова нужно пройти по нему? Вероятность того, что вы упадете с него, увеличивается, хотя бревно не меняло своей формы и в первый раз вы легко прошли по нему. Изменилась ситуация. И эта ситуация вызвала у вас страх падения, который стал воздействовать на ваше поведение. Появление страха – это нормальное явление, именно так проявляется наш природный инстинкт самосохранения.

На турнире страх поражения вызывается тем, что мы хотим

оправдать надежды тренера, родителей, свои собственные или команды. Ответственность на турнире значительно выше, чем на тренировках, поэтому и эмоциональный фон организма совсем другой. Главное, нужно понимать, что это нормальная реакция организма и этим можно управлять.

Страх на каждого воздействует по-разному. У одних спортсменов страх вызывает негативные эмоции, которые могут ослабить психофизическое состояние, вызвать упадок воли к победе, способствовать пассивным действиям. У других, наоборот, страх может вызвать положительные эмоции, которые усиливают волю к победе и заставляют человека бороться. В основном большинство от страха испытывает негативные эмоции. Поэтому вам нужно учиться управлять своим состоянием. Настольный теннис – это спорт, где очень важен самоконтроль. Если научиться контролировать страх, то можно многого добиться.

Как страх проявляется?

Чтобы управлять страхом, необходимо научиться его у себя диагностировать. Определить страх можно по реакции организма. Всего существует три реакции: ажитация, скованность и агрессия.

Ажитация – реакция, сопровождаемая сильной тревогой, эмоциональным возбуждением, переходящим в двигательное беспокойство. Спортсмен в таком состоянии становится суетливым, появляется ощущение отсутствия мыслей, бледность, учащенное дыхание, сердцебиение и потливость. Это одна из самых распространенных реакций. Она наступает из-за резкого выброса в кровь адреналина.

Скованность – реакция, противоположная ажитации. В момент страха у спортсмена из-за большого выброса в кровь адреналина мышцы судорожно сжимаются и пережимают кровеносные сосуды, тем самым парализуя его. Спортсмен бледнеет, его движения становятся скованными и медлительными.

Агрессия – реакция на страх, выраженная в агрессивных действиях и эмоциональном поведении. Спортсмен интуитивно старается испугать своего противника.

Теперь перейдем к тому, как научиться управлять страхом. Страх проявляется, когда существует большая важность события. К примеру, спортсмену никак нельзя проиграть. И эта важность в итоге начинает вызывать страх, блокируя сознание. Чтобы снизить, страх необходимо уменьшить важность события. Это не так просто, но можно, если переключиться на другие мысли и не думать о предстоящей игре. Направить мысли в совсем другое

русло. Важность игры снижается с количеством проведенных игр. Чем больше играете, тем меньше у вас страха. Сравните важность первой своей игры на турнире и уже сотой. Разница огромная. Первую наверняка вы помните, т. к. она вызвала наибольшее количество эмоциональных переживаний. Чем больше спортсмен играет, тем он более подготовлен к управлению страхом и эмоциями в целом.

Волевая подготовка спортсмена

Перейдем сейчас к тому, как тренировать волю к победе в настольном теннисе. Воля появляется у спортсмена, как только он научился управлять своим страхом. Воля проявляется в действиях по достижению конкретной цели. В упорной спортивной борьбе победа зачастую достается тому, кто обладает большей волей к победе. Тренировка воли заключается в усложнении трудностей, которые нужно преодолеть спортсмену. Условия тренировки должны усложняться, пока не достигнут эмоционального накала и физической нагрузки, как на соревнованиях. Вот список упражнений для тренировки волевых качеств у спортсмена.

• Начинать необходимо с простых занятий и постепенно повышать интенсивность. Сюда можно включить акробатические упражнения, увеличивая их количество и сложность, игровые упражнения. Увеличение количества игрового времени и времени тренировки, а также изменение интенсивности работы в упражнениях на тренировке. Усложнение игры через игру с более сильными противниками.

• Поставить перед собой цель выполнять выбранные упражнения на 100 %. Сегодня стараться сделать чуть больше и лучше, чем было вчера. Постепенно, шаг за шагом, спортсмен будет приближаться к автоматизму и мастерству.

• Обрести уверенность в том, что сложные задачи спортсмен может решить. Важно создать в голове правильное мышление, что все решаемо.

• Научиться быстрым и энергичным волевым напряжениям. Тренировать напряжение можно через бег на короткие дистанции, резкие упражнения с тяжестями, интенсивные тренировки, кроссфит (круговые тренировки).

• Концентрация на выполняемых упражнениях.

• Тренировка выносливости, которая вырабатывается через многокилометровые пробежки, длительные заплывы, продолжительные тренировки, сокращение отдыха между упражнениями.

Психологические подходы, используемые в тренерской деятельности

Приведем эффективные психологические подходы и методы, которые можно использовать тренеру на тренировках по настольному теннису.

Метод положительного подкрепления

Каждому тренеру хочется, чтобы у его учеников были хорошие результаты, а для этого необходимо использовать существующие эффективные методы тренировок. Поговорим о методах психологического воздействия в настольном теннисе, которые используются в тренерской практике. Итак, первый метод – один из самых эффективных методов тренировки в настольном теннисе. Данный подход хорошо разбирается в книге Карен Прайор «Не рычите на собаку! О дрессировке животных и людей», где автор рассматривает метод, который уже давно используется в дрессировке животных, а также (иногда даже неосознанно) ведущими спортивными тренерами.

Что такое положительное подкрепление?

Положительное подкрепление – это событие, совпадающее с каким-либо действием и ведущее к увеличению вероятности повторного совершения этого действия (определение взято из книги). Суть метода достаточно проста и заключается в том, чтобы **положительно отмечать правильные действия своих учеников и тем самым увеличивать количество попыток выполнения упражнения.** А как вы знаете, если количество попыток будет расти, то и качество выполнения элемента также будет улучшаться. Положительное подкрепление стоит использовать для чего-то, что следует изменить. К примеру, задача тренировки в настольном теннисе улучшить выполнение удара накатом справа. После правильно выполненного движения необходимо дать положительное подкрепление своему ученику.

Если раньше тренер показывал упражнение, а ученики потом бились и старались правильно его сделать, а тренер только мотивировал словами «давай делай» (это методы директивного коучинга, они, конечно, используются, но не не всегда подходят), то сейчас этого делать не стоит.

Для того чтобы ученики быстро развивались во время тренировки в настольном теннисе, все упражнения делятся на мелкие шаги и действия, вплоть до того, как держать ракетку. Они не очень сложные, и сделать их правильно не составляет

труда. И главное, тренировка включает своевременное положительное подкрепление. Спортсмены получают удовольствие от процесса тренировки. А так как элементы, которые надо сделать правильно, простые, то успех приходит достаточно быстро, это поддерживает мотивацию на высоком уровне. Также они видят и реакцию тренера. Что может быть положительным подкреплением для ученика – улыбка тренера, похвала, комплимент, приз и т. д.

Условно принцип положительного подкрепления можно сформулировать следующим образом: «не кричите на начинающих, а постепенно переходите от этапа к этапу, хвалите и отмечайте успехи своих учеников на каждом этапе».

Во время тренировки в настольном теннисе очень важно время положительного подкрепления. Причем, сразу же после совершенного действия, на которое оно направлено. К примеру, вам понравилось, как ученик сделал удар слева – сразу отметьте это. Раннее подкрепление не работает. Не стоит говорить: «Ты уже почти сделал удар слева». Не нужно подкреплять попытку вместо результата. Такое подкрепление не несет в себе никакой информации и поэтому не работает.

Можно по-разному давать подкрепление: либо постоянно, либо вариативно. Наиболее эффективным является вариативное подкрепление, а не предсказуемое. Если давать подкрепление ученику после каждого удара, то вскоре удары будут небрежные, лишь бы «отделаться». Но если после того как ученик научился делать удары подкреплять первый, затем третий, а потом случайный удар, то ученик будет делать лучше удары, пытаясь заслужить похвалу на хорошем ударе.

Не стоит забывать и о величине подкрепления. Важное правило: **размер подкрепления должен зависеть от сложности задачи.** Если задача для ученика простая, то небольшого подкрепления вполне достаточно.

Рассмотрим некоторые правила тренировки в настольном теннисе с использованием положительного подкрепления:

• Повышайте «планку» выполнения технических приемов небольшими этапами, чтобы у ученика была реальная возможность достигнуть нужного уровня.

• В конкретный отрезок времени отрабатывайте один элемент, не стремитесь выучить несколько новых техник элементов одновременно. К примеру, не стоит одновременно в тренировке отрабатывать удар справа, удар слева, подрезку и т. д.

• Прежде чем повышать сложность элемента, не забудьте положительно подкрепить текущий уровень.

• Переходя на новый элемент, ослабьте критерий оценки у

предыдущих. К примеру, играя треугольник право-лево, акцент в контроле за исполнением делайте на удар слева, а ошибки справа прощаются.

• Спланируйте план обучения спортсмена заранее. Достигая успеха на текущем этапе, нужно знать, какую планку поставить своему ученику дальше.

• Заканчивая тренировку по настольному теннису, давайте положительное подкрепление.

• Если качество выполнения элемента ухудшается, повторите весь процесс заново, добавьте новые рекомендации для спортсмена, не забывая о положительном подкреплении.

Помимо положительного подкрепления рассмотрим еще интересные методы, позволяющие увеличить эффективность в тренерской деятельности и ускорить процесс тренировки в настольном теннисе.

Метод видения мишеней

Видение мишеней заключается в обозначении реперных (контрольных) точек, на которые должен обратить внимание обучающийся. Например, при выполнении удара накатом справа ракетка должна начинать движение внизу около талии, а заканчивать около головы. Ориентиры могут быть не только в виде точек, но и в виде углов. К примеру, угол 90-120 градусов между предплечьем и бицепсом при накате справа. Мишени – это четкие и понятные ориентиры, которые позволяют ускорить процесс осознания движения.

Метод подражания

Для ускорения обучения нужно не только говорить, но и показывать. Это даст возможность ученикам больше «подражать» и запоминать элементы на уровне мышечной памяти.

Метод моделирования

В методе моделирования обучающемуся нужно выполнять удары, которым можно обучиться без мяча. В теннисе это называется имитацией, в боксе – «бой с тенью», но суть не меняется. Отличие от предыдущего подхода заключается в том, что ученик сам моделирует свои движения, т. е. без непосредственного участия тренера.

Метод осознанного обучения

Перейдем еще к одной интересной психологической технике обучения настольному теннису. Она подробно раскрывается в книге «Внутренняя игра в теннис». Мы переложили принципы

книги на настольный теннис.

Условно можно выделить две игры в настольный теннис: внешнюю и внутреннюю. Внешняя игра ведется с противником, а внутренняя с самим собой. Один из основных тезисов заключается в том, что нельзя достичь выдающихся результатов в спорте (как в большом, так и в настольном теннисе) без внимания к внутренней игре.

Наверняка вы сами себя спрашивали:

• Почему играю на тренировке лучше, чем на соревнованиях?

• Почему не выигрываю, хотя знаю, что делать?

И другие похожие вопросы, касающиеся внутреннего диалога с самим собой.

Основная концепция эффективного обучения в настольном теннисе заключается в развитии ментального мышления, направленного на победу. С его помощью техническая подготовка будет осуществляться только быстрее.

Интересное наблюдение из тренерского опыта. К примеру, ученик занимается с тренером. Тренер с коробкой мячей накидывает на удар справа. И одновременно оценивает удары. Говорит: «Это хорошо, но мало движения вперед. Поздно сделал удар. Переноси вес тела вперед и т. д.».

Спортсмен получает массу советов, что делать и чего не делать. По логике, если продолжить в том же духе, то все будет в порядке. И тут как раз кроется ошибка!

Ученики лучше исправляются, когда тренер меньше говорит! Устные инструкции уменьшают вероятность желательного исправления. Избыток инструкций и советов может помешать обучению.

Как же необходимо поступать? Говорить, чтобы ученики визуально представляли удар. Показ удара обучает лучше, нежели инструкция.

Почему так происходит?

Парадокс, но великие спортсмены на крупных соревнованиях достигали значительных результатов, когда не думали о процессе игры. Великие достижения в спорте происходят, когда разум спокоен. Разум не учувствует в игре. Когда спортсмен пытается осуществить контроль над игрой, он теряет эффективность действий.

Цитата Сузуки из книги «Дзэн в искусстве стрельбы из лука»: «Как только мы начинаем размышлять, обдумывать, осмысливать свои действия, спонтанность утрачивается, и вмешивается мысль… Стрела пущена, но не летит прямо к цели, и мишень не стоит там, где она есть. Расчет, который является просчетом, наступает.»

Так вот, первая задача подхода осознанного обучения в настольном теннисе – в освобождении своего разума во время игры от постоянного критического оценивания себя. Ведь наверняка вы с этим сталкивались: подали подачу неправильно, поругаем себя; промазали смэш – поругаем себя; промахнулись по мячу – поругаем себя. Мы любим себя критиковать. Нужно же просто воспринимать происходящие события без оценок. Задача: чтобы тело работало без участия мыслей в процессе игры. Для этого необходимо прекратить себя оценивать, судить, чрезмерно контролировать. Во время игры «на счет» не надо беспокоиться, опасаться, надеяться, стараться, сожалеть, волноваться, отвлекаться. Разум спокоен, когда он здесь и сейчас, в единстве с игрой и действующим лицом.

Освободиться от оценок – это не значит, что нужно закрывать глаза на ошибки. Это значит видеть события, как они есть, ничего не добавляя к ним. Просто принимайте существующий факт и не более. Попали в сетку – значит мяч в сетке, ни больше, ни меньше. Это факт. Проиграли партию – факт. Из факта мы делаем вывод, но не критикуем себя.

Управление разумом возможно через концентрацию внимания. Для обучения в настольном теннисе необходимо использовать упражнения на тренировку концентрации внимания. К примеру, длительные игры у стенки или чеканка мяча.

Ниже предложены основные правила осознанного обучения в настольном теннисе:

1. **Держим свой разум под контролем.** Видеть, чувствовать, слышать свои удары – и ни в коем случае их не оценивать с позиции хорошо и плохо. Не стоит разговаривать с самим собой и давать себе оценки.

2. **Осознание себя. Четко и ясно представляйте картину желаемого результата.** К примеру, вы отрабатываете удар справа. Представьте его выполнение у себя в голове. Посмотрите на себя как бы со стороны: как вы делаете удар, какие основные моменты в нем важны.

3. **Осознание удара. Доверяйте состоянию тела. Задача делать удары естественно, обучаясь на своих ошибках и успехе.**

Если первое правило мы выполняем «на берегу», то это правило уже во время тренировки. Отмечайте состояние своего тела и то, как летел мяч. Ощущайте свои ноги, как они двигаются, корпус, его положение, предплечье и угол его движения и т. д.

Эти правила повысят вашу эффективность обучения в настольном теннисе с точки зрения психологии.

Подготовка к выступлению на соревнованиях (шаг 5)

Турнир является кульминационной точкой всей подготовки спортсмена. На нем он может проявить в полном объеме свои психологические и технические навыки. Далее прилагаются ответы на самые популярные вопросы со стороны игроков, осуществляющих подготовку к своему первому турниру.

Как мне понять, какие турниры и соревнования по настольному теннису проводятся, когда и где?

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

• личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;

• командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;

• лично-командные, т. е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;

• командно-личные, т. е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

Каждый вид соревнований может состоять из встреч:

• одиночных: мужские, женские;

• парных: мужские, женские, смешанные.

Посмотреть календарь всероссийских и региональных спортивных мероприятий ФНТР на текущий год можно на сайте http://ttfr.ru либо на сайте местной или областной федерации настольного тенниса или спросить у своего тренера.

Какие взносы требуется оплатить для участия в турнирах и соревнованиях?

Существуют разные виды турниров. Размер взносов коммерческих турниров определяется в зависимости от места проведения, стоимости аренды зала, качества уровня зала и столов. Размеры и порядок оплаты регистрационных взносов за участие во всероссийских соревнованиях по настольному теннису определяются решением Исполкома, устанавливающего размеры регистрационных взносов участников всероссийских соревнований. Размер взноса определяется в соответствии с возрастом игрока на день оплаты. Регистрационный взнос должен быть внесен на расчетный счет ФНТР до начала участия

спортсмена в его первом соревновании безналичным переводом.

Какие нововведения появились в правилах проведения турниров и соревнований по настольному теннису?

С 1 июля 2014 года международной федерацией настольного тенниса введены новые пластиковые мячи диметром 40+ (это примерно 40,5 мм). Целью нововведения была попытка снизить скорость игры для увеличения зрелищности спорта. Изменения коснулись и высоты подброса мяча. По состоянию на 12 октября 2014 года, согласно правилам ITTF, в начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной руки. Подающий должен подбросить мяч только рукой, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см.

Какой возраст участников соревнования по настольному теннису? И с какого возраста можно принимать в нем участие?

Согласно классификации международной федерации настольного тенниса (ITTF), соревнования проводят по следующим возрастным группам:

• младшие юноши (мальчики и девочки) – не старше 12 лет (в ITTF – мини-кадеты);

• старшие юноши (юноши и девушки) – не старше 15 лет (в ITTF – кадеты);

• юниоры (юноши и девушки) – не старше 18 лет;

• молодежь (юноши и девушки) – не старше 21 года;

• взрослые (мужчины и женщины) – старше 21 года;

• ветераны (мужчины и женщины) – старше 40 лет.

Возраст участников соревнований определяется на 31 декабря года, предшествующего году проведения соревнований.

Какой формат проведения турниров по настольному теннису?

Самый распространенный формат проведения турниров следующий:

• Сначала играют в подгруппах из 3–5 человек по круговой системе. Так, к примеру, если в подгруппе четыре человека, каждый участник играет три встречи.

• Далее победители в подгруппах выходят в основную сетку, где действует олимпийская система, так называемая игра «на выбывание». Некоторые турниры проводятся сразу по олимпийской системе. Большинство турниров в профессиональном спорте являются рейтинговыми, то есть после

участия в нем вы получаете рейтинг.

Существует ли дресс-код на соревнованиях по настольному теннису?

Да, но он не очень строгий. Спортивные шорты и футболка (женщины могут надеть юбку). Цвет футболки не должен совпадать с цветом мяча (цвет мяча разрешен белый или оранжевый). Большинство игроков надевают перед разминкой спортивный костюм и снимают его перед игрой, чтобы после разминки мышцы не остывали. Спортивная обувь обязательно должна быть с резиновой подошвой.

Есть ли ограничения на инвентарь, который я могу использовать?

Необходимо использовать ракетки, одобренные ITTF. Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. По крайней мере 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева. Сторона лопасти, используемая для удара по мячу, должна быть покрыта обычной пупырчатой резиной (натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 30 штук на 1 $см^2$), с пупырышками наружу, с общей толщиной вместе с клеевым слоем до 2 мм включительно, либо резиной типа «сэндвич» (один слой пористой резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно) с пупырышками внутрь или наружу, с общей толщиной вместе с клеем до 4 мм включительно. Поверхность покрывающего сторону лопасти материала или сторона лопасти, оставленная непокрытой, должна быть равномерной окраски и матовой: одна сторона черного цвета, а другая – ярко-красного. В начале встречи или когда игрок меняет свою ракетку в течение встречи, он должен показать ракетку своему сопернику и ведущему судье, чтобы они могли осмотреть ее.

Я только приехал(а) на соревнования по настольному теннису, что мне делать?

На соревнования необходимо прибыть заранее, но не позже чем за 30 минут до окончания регистрации. Как только вы приехали, вам необходимо зарегистрироваться. Вы получите игровое расписание, которое покажет, когда начнется ваш матч. На небольших турнирах не бывает распечатанного графика, и игроки вызываются к теннисному столу судьей.

В раздевалке не спеша переоденьтесь в тренировочную форму

и при необходимости переклейте ракетку.

Проведите разминку (около 20 минут). К примеру: легкая пробежка, скакалка, легкий спарринг с тренером или между спортсменами на свободном столе. При этом необходимо хорошо разогреть мышцы, «вспотеть» и по возможности не пренебрегать легкой игровой тренировкой. Если такой возможности нет, в отведенное перед матчем время выполните с соперником серию основных ударов (накаты, топ-спины). Разминка позволяет бороться с негативными эмоциями, чрезмерным волнением перед игрой, психологически настроиться, полностью собраться и быть готовым к борьбе за каждое очко. Во время разминки с соперником обратите внимание на его ракетку, хватку, накладки и основание. Постарайтесь выявить те удары, которые у соперника получаются хуже всего, на которых он чаще всего ошибается.

Если приходится долго ожидать начало игры, то за пять минут до выхода к столу надо еще раз разогреться. Разминка включает в себя обычные общефизические упражнения для разогрева мышц.

Как играть на турнире по настольному теннису?

Перечислим основные принципы для успешного выступления на соревнованиях или турнирах.

К сопернику выходите уверенно и будьте готовы побеждать. Уважайте спортсмена на противоположной стороне стола.

Захватывайте инициативу сразу, не ждите, когда соперник позволит вам разыграться. Неважно, ваша идет подача или вы играете на приеме, лучше настраивайтесь на атаку.

Не забывайте искать слабые места в технике соперника.

Любой выигранный розыгрыш приближает к победе. Вне зависимости от того, какой счет. Нельзя расслабляться, следует играть до конца. Многократная чемпионка мира китаянка Чжан Иньин на пресс-конференции на вопрос: «Как вам удалось выиграть решающую партию, проигрывая 15:20 (в то время игра велась до 21 очка) ответила: «Разве был такой счет? Для меня главное – выиграть конкретное очко. Я настраиваюсь на выигрыш именно этого очка. Если бы я следила за счетом, то, наверное, проиграла бы. Для меня каждое очко – решающее».

Старайтесь выполнить правильный возврат каждого мяча, даже если он трудный.

Во время перерывов между партиями обязательно подойдите к тренеру. При необходимости, если была серия неудачных розыгрышей, можно взять тайм-аут, чтобы обдумать стратегию игры и избежать дальнейших ошибок. Сразу после завершения

матча обязательно проанализируйте свою игру и обсудите ее с тренером.

Подготовку к следующей игре необходимо проводить, учитывая результат предыдущего матча. Если он был проигран, концентрация может быть рассеяна.

Сколько игр на соревновании по настольному теннису я сыграю?

В настольном теннисе в отличие от многих других видов спорта в один день играется сразу несколько встреч, каждая из которых может быть решающей. Так, согласно правилам соревнований (утверждены на заседании Исполкома ФНТР 23.10.2013), рекомендуемое максимальное количество встреч в день:

• соревнования мини-кадетов: не более 6 встреч из 5 партий в день, не более 4 встреч в смену;

• соревнования кадетов: не более 7 встреч из 5 партий в день, не более 4 встреч в смену; не более 5 встреч на большинство из 7 партий в день, не более 3 встреч в смену;

• соревнования юниоров: не более 8 встреч из 5 партий в день, не более 5 встреч в смену; не более 6 встреч из 7 партий в день, не более 4 встреч в смену;

• соревнования молодежи: не более 9 встреч из 5 партий в день, не более 5 встреч в смену; не более 6 встреч из 7 партий в день, не более 4 встреч в смену;

• соревнования в других возрастных категориях: не более 10 встреч из 5 партий в день, не более 5 встреч в смену; не более 7 встреч на большинство из 7 партий в день, не более 4 встреч в смену.

Как работает рейтинговая система?

В каждом матче происходит «обмен» рейтинговыми очками: у победителя встречи рейтинг увеличивается – у проигравшего игрока уменьшается. Если игрок высокого уровня обыгрывает игрока низшего уровня обмен рейтинговыми очками небольшой. Если же игрок более низкого уровня обыгрывает игрока более высокого уровня, обмен рейтинговыми очкам больше. Цель, конечно, достичь максимально возможного рейтинга.

После того как я сыграю свой первый рейтинговый турнир, когда мне присвоят рейтинг?

Обычно это занимает около двух недель с момента окончания турнира. Результаты публикуются на сайте Федерации настольного тенниса, а также в специализированных журналах,

для России это «Настольный теннис Ревю».

Какие правила поведения существуют до матча?

Приходите вовремя на свой матч. Некрасиво заставлять соперника ждать. Встречаясь с соперником, перед турниром поприветствуйте друг друга рукопожатием. Если соперник опаздывает, дайте это знать ассистенту судьи. После 15-минутного опоздания сопернику присваивается поражение.

До игры на счет, во время разминки, ознакомьтесь с ракеткой соперника. Не начинайте играть, не зная, каким инвентарем играет соперник. Если не знаете, что это за накладки, можно спросить у более опытного игрока или тренера.

Если уже подошли к столу, у вас есть право на разминку у стола до 2-х минут. Чаще всего соперники играют «справа направо» и «слева налево» в диагонали. Более опытные игроки могут разминаться топ-спинами.

Когда оба игрока готовы или по истечении 2-х минут, проводят жеребьевку для определения очереди подач. Победитель выбирает подачу, прием или сторону.

Какие правила поведения существуют во время матча?

Считается невежливым разговаривать с соперником во время матча, за исключением случаев, когда надо уточнить счет или очередь подач.

Если вы или ваш соперник приехали на турнир с тренером, запомните, тренер имеет право на подсказки между партиями или в период официального тайм-аута. Только один человек может быть тренером в течение матча.

Если между вами и вашим соперником возник спор – обратитесь к судье.

Какие правила поведения существуют после матча?

Всегда рукопожатие. Если ваш соперник приехал с тренером, то необходимо пожать руку и тренеру. Если матч обслуживался судьями – пожать руку судьям.

Как подобрать себе ракетку для соревнований? Покупать собранную ракетку или собирать самому?

Если вы начинающий игрок в настольный теннис, то вам лучше подойдут собранные уже заранее теннисные ракетки. Плюс в собранных ракетках заключается в том, что по цене они относительно недорогие и вам не нужно сильно вникать в игровые характеристики накладок и оснований. Фабрично склеенные ракетки собираются на заводах и продаются в

спортивных магазинах как готовый продукт.

Если вы имеете опыт игры более одного года, то для выступления на турнире можно подобрать индивидуально сборную ракетку, которая сможет более полно раскрыть ваши сильные стороны.

Отдельно подбирается накладка на каждую из сторон, а также основание. На самом деле это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. У сборной ракетки есть важный плюс, который заключается в том, что вы можете сменить накладки, не меняя целиком ракетку. Как правило, у начинающих игроков накладки изнашиваются через 3–6 месяцев интенсивной игры.

Если вы в большей степени играете в защите, то есть, используете в своем арсенале подрезки, срезки, подставки и блоки, то сборная ракетка должна подчеркивать данный стиль. Для этого необходимо, чтобы основание ракетки имело маркировку DEF, ALL-, ALL или ALL+. Данная маркировка отражает мягкость основания и переводится соответственно DEF (defensive – защита) и ALL (all-round – нейтральная). Знаки плюс и минус характеризуют большую или меньшую степень отскока мяча в данном классе. Беря класс ALL+ для основания, мы, как говорится, берем золотую середину. Когда берем основание в руку, рукоятка должна быть комфортной, удобной и не натирать.

Накладки для защитного стиля игры имеют толщину размером 1,5–1,9 мм, то есть они довольно тонкие. Мяч у таких накладок будет иметь меньшую скорость отскока и вам будет комфортно играть на столе подрезкой, а также делать подставки на столе и в средней зоне. При выборе накладок для начинающего игрока следует обратить внимание на такие технические характеристики как: скорость, вращение и контроль. Желательно чтобы все они были в пределах 7–8, особенно параметр «контроль» должен быть не меньше 7.

Если ваш стиль атакующий и вы в своей игре часто используете топ-спины, жесткие удары со средней и дальней дистанции, то при сборке ракетки следует обратить внимание на другие характеристики. Основание для ракетки необходимо брать OFF-, OFF и OFF+, что переводится как offensive (атака). Чем выше класс основания, тем сильнее и быстрее мяч отскакивает от основания. Начинающим игрокам сразу брать максимальный класс жесткости основания (OFF+) не следует, так как он требует лучшей техники и высокой точности исполнения удара. При выборе накладок следует обратить внимание на толщину. Она должна быть в интервале 1,9–2,2 мм. Параметры накладки: скорость, контроль и вращения должны быть в пределах 8–9, если

ваш стиль игры заключается в осуществлении розыгрыша на средней дистанции. При силовой игре на дальней дистанции можно увеличить силу накладок и брать параметр «скорость» в пределах 9-10.

На турнир рекомендуется выходить с той ракеткой, которая вам привычна и которой уже играли на тренировках.

Как показать свою лучшую игру на соревнованиях?

Обстановка соревнований отличается от привычных тренировок. Атмосфера торжественности, которой сопровождаются соревнования (зрители, судьи, представление участников, съемка видео и т. д.), оказывает зачастую психологически негативное воздействие на теннисиста. В зависимости от характера внешне проявляется это по-разному: кто-то замыкается, становится молчаливым, кто-то наоборот постоянно болтает. В таких случаях высока вероятность «перегореть» до игры и выйти на соревнования скованным и нерешительным.

Вот несколько советов, которые помогут вам достичь наибольшего успеха на турнире:

За 9-12 дней до соревнования начинайте технико-тактическую и психологическую подготовку. К этому времени вы должны подойти в своей наивысшей спортивной форме. По мере приближения к соревнованиям, снижайте общефизические тренировочные нагрузки, чтобы на турнир не выйти перетренированным.

До турнира больше попрактикуйтесь в игре на счет.

Начинать изучение новых технических и тактических приемов в эти дни не рекомендуется. Лучше оттачивать уже известную технику работы с мячом.

Тренируйтесь под руководством тренера.

Соблюдайте правильный режим отдыха. Отдых нужен для восстановления, и лучше пусть это будет ночной сон (около 8 часов).

Соблюдайте привычный режим питания.

Создайте себе хорошее настроение, общаясь с близкими людьми. Прогулки в парке позволяют отвлечься от предстоящих соревнований и не переживать раньше времени.

За два часа до соревнований можно полежать с закрытыми глазами, задать позитивный настрой, программируя свой мозг на положительный исход встреч.

Из дома или гостиницы выйдите с таким расчетом, чтобы прибыть на место проведения соревнования заранее.

И заключительный совет. Наблюдайте за игроками высшего

уровня, прислушивайтесь к ним, и вы многое узнаете.

Авторы с благодарностью примут отзывы и замечания. Электронный адрес: experttennisru@gmail.com. Также заходите на сайт http://expert-tennis.ru, где вы сможете посмотреть видеоуроки по настольному теннису.